

～大豆と野菜が食べられる時短レシピ！ごはんを添えれば1食完成！～

小松菜ともやしの納豆和え

6分で
完成！



●●レシピのお得メモ●●

- ・1日に必要な野菜量のおおよそ1/4量(80g)がとれる。
- ・不足しがちな大豆製品がとれる。

●● 献立のコツ ●●

- ・もう1品おかずを増やす場合は、たんぱく質の多い食材を控えるとバランスが整う。

※大豆・大豆製品はタンパク質が多く含まれている

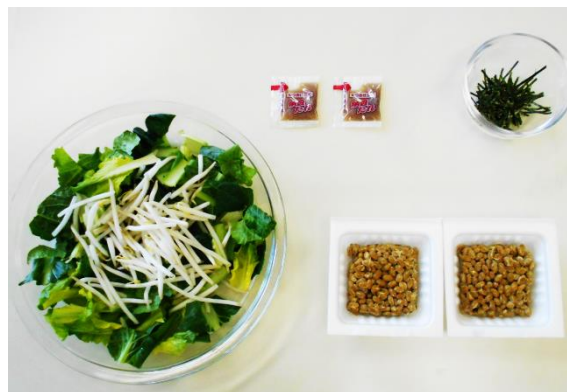
材料(2人分)

小松菜	100 g
もやし	60 g
納豆	2パック
納豆のタレ	2パック分
刻みのり	1 g

納豆には、たんぱく質、ビタミンB群、カリウム、鉄分、食物繊維、カルシウムといった栄養素が豊富に含まれています。また納豆菌は善玉菌として働き、腸内環境を整える作用があります。



材料の切り方



- ・小松菜は3～4cm程度の食べやすい大きさに切る。
- ・もやしは洗う。

レシピを動画でご覧になりたい方は、右記のYouTube [健康づくりチャンネル]で検索、またはQRコードを読み込んでください。



作り方

※電子レンジから耐熱容器を取り出す際は火傷にご注意ください。

①



耐熱容器に小松菜ともやしを入れ、
ふんわりラップをかける。
電子レンジ（500W）で1分間加熱する。

②



粗熱をとり、納豆と納豆のタレを加えて混ぜる。

●●ヘルシーアップのコツ●●

- ・もやしを切り干し大根にすることで、**食物繊維アップ!**
- ・納豆のタレをラー油、すりごま、ごま油に代えることで**糖質オフ!**
- 血糖値、中性脂肪、コレステロール、血圧が気になる方

●●いろいろアレンジ●●

- ・お浸し、胡麻和え等の**副菜を納豆と和えるだけ!**
- ・ざるそばにプラス

小松菜ともやしの納豆和え (1人分)

- ・エネルギー量 112kcal
- ・食塩量 0.7g
- ・野菜量 80g

ごはん(150g)をプラスして「納豆丼」に!



- 1人分あたり
- エネルギー量364kcal
- 食塩量 0.7g
- 野菜量 80g