

主食

主菜

副菜

汁物

デザート  
おやつ

~~~~~

## きゅうりとトマトの 納豆みそ和え

~~~~~

調理時間

10分

〈1人分栄養価〉 エネルギー：75 kcal たんぱく質：6.2g  
脂質：2.8g 食塩相当量：0.8g 野菜：85g

## 【材料】(4人分)

・きゅうり	2本
・ミニトマト	12個
・納豆(たれつき)	2パック
・長ねぎ	6～8cm
・味噌	小さじ2
・削りがつお	5g

## 【作り方】

- ①きゅうりは小さめの乱切り、ミニトマトは縦に4等分する。
- ②納豆は付属のたれ、刻んだ長ねぎ、味噌を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③①、②を混ぜ合わせ、削りがつおを加えて和える。

## 【ワンポイント】

- ・味噌の風味とコク、野菜の歯ごたえが加わることで、いつもの納豆が新鮮な1品に。
- ・納豆をプラスすることで、良質なたんぱく質と食物繊維も合わせてとれます。