



パワーアップ朝ごはん

『ネバネバ納豆和え』

<材料 4人分>

納豆	120g
枝豆(さやなし)	60g
ちりめんじゃこ	40g
梅干し	大1個
かつお節	適量
しょうゆ	適量

<作り方>

- ① 枝豆とちりめんじゃこは、さっと湯通しする。
- ② 梅干しは、種を出して刻む。
- ③ 納豆と①②、かつお節を混ぜ合わせて、しょうゆで味を調える。



ねぎを加えても
おいしいですよ

