

# パワーアップ朝ごはん



## 『ごはんのお供に！チーズ納豆』



<材料 1人分>

ひきわり納豆 1パック

チーズ 10g

乾燥パセリ 少々

調味料 { 砂糖 少々  
しょうゆ 小さじ1/2

<作り方>

① 納豆をよく混ぜる。

② チーズは5ミリ角のサイコロ状に切る。

③ ②と乾燥パセリ、調味料を①に入れて混ぜる。

納豆のタレでも  
よいですよ。

ごはんと一緒にのりで巻いて納豆巻きに！  
パンに乗せてもおいしいです。

