



食改さんのおすすめレシピ

納豆もやしキムチ



材料（4人分）

- | | |
|----------|----------|
| • 納豆 | 2パック |
| • もやし | 2袋（200g） |
| • 白菜キムチ | 100g |
| A { | |
| • だししょうゆ | 大さじ1 |
| • ごま油 | 大さじ1 |

作り方

- ①納豆は付属のタレと混ぜる。
- ②もやしは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600w）で6分加熱する。
粗熱がとれたら、水気をしぼる。
- ③①②とキムチをAであえる。



ポイント



- 火も包丁も使わない時短レシピ！
- お酒のおつまみにも喜ばれる一品！お好みでネギや海苔を添えるのもおすすめです！

栄養価（1人分）

エネルギー：	105kcal
たんぱく質：	6.1g
脂質	： 5.9g
食塩相当量：	1.4g