

# 食改さんの簡単 おすすめレシピ

## 「にら入り納豆」

### 【材料】(2人分)

納豆	-----	1パック(40g)
にら	-----	6本(30g)
にんじん	-----	4cm(40g)
キャベツ	-----	30g
ごま油	-----	小さじ1/2(2g)
濃口しょうゆ	-----	小さじ1
練りがらし	-----	小さじ1/3(2g)

### 【作り方】

- ① 春にら、にんじん、キャベツは細かくきざみ1～2分サッと茹でる。
- ② 納豆に①を混ぜて器に盛り、ごま油、しょうゆ、練りがらしを合わせたタレで味つける。

### コツ・ポイント

納豆を手軽にいろんなパターンで食べてみましょう。

