

野菜もたっぷり食べられます。  
めんつゆは味をみながら調節してください。

## なっとうあえ(1人分)

ひきわり納豆	23g	
もやし	35g	
ほうれんそう	20g	
にんじん	5g	せん切り
きざみのり	0.4g	
めんつゆ	5g	

(作り方)

野菜をゆでる。

野菜と納豆、のり、つゆとあえる。