

身体に
いいね!

アリタ食堂

発酵食品
のおかず

レンジでカンタン! 納豆ともやしの名ムル



材料

もやし…1袋 黒こしょう…適量

★納豆…1パック (50g)

★鶏ガラスープの素…小さじ1

★ごま油…小さじ2 ★すりごま…小さじ1

★おろしニンニク (チューブで可) …小さじ1/2

★ポン酢…小さじ1 (納豆に付属のタレでも可)

今月の
発酵食品は
納豆

エネルギー、タンパク質、脂質ともにバランスよく含まれている納豆。納豆菌は胃腸内環境を整える働きがあるそうですよ♪



- ① もやしはさっと水で洗い、ラップでくるみ、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。水分をきいたら、キッチンペーパーなどで包んで絞り、良く水気を取る。
- ② ポウルに★を入れてよく混ぜる。
- ③ ②にもやしを入れてさっと和え、器に盛る。
- ④ 仕上げに黒こしょうを振る。

★黒こしょうはきつめに振るのがオススメ。
七味を振っても美味しいですよ★