

身体に  
いいね!

# アピタ食堂

発酵食品  
のおかず

## 暑い日にサッパリと! 納豆の冷や汁



### 材料 (約2人前)

豆腐…1丁 (絹か木綿かはお好みで)

納豆…1パック きゅうり…1本

大葉…3~4枚 だし汁…300cc 味噌…大さじ1と1/2

すりごま…適宜 ※ミョウガやオクラなどもお好みで♪

今月の  
発酵食品は  
**納豆**



- ① だし汁に味噌を溶き、冷ましておく。
- ② きゅうりは薄い小口切りにして塩で揉み水でさっと洗って良く水分を絞る。豆腐は軽く水切りをする。
- ③ ①にきゅうりを入れ、豆腐も食べやすい大きさにくずして入れる。ひと混ぜして冷やしておく。
- ④ 食べる直前に③に納豆、大葉のをせ、すりごまを散らす。

大豆を納豆菌で発酵させた納豆には、5大栄養素がすべて含まれています。強い生命力をもつ納豆菌は、生きたまま腸まで届きます。腸が活発に働くのは夜0時頃なので、夕食に納豆を食べるのが効果的だそうです。また、発酵で生まれるナットウキナーゼという酵素は、血栓を溶かす働きがあり血液をサラサラにしてくれます。