

ひらひら大根の納豆和え

【材料 1人分】

大根	70g
塩	少々
白ごま	ひとつまみ
納豆	1パック(40g)
付属のたれ	1/2袋
エキストラバージンオリーブオイル	小さじ1

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、ピーラーで薄切りにする。軽く塩をふり、しばらくおく。
- ② 大根の水気を軽く絞り、納豆とごまを加え付属のたれであえる。
- ③ 器に盛り、オリーブオイルを回しかける。

💰 1人分のおおよその値段 60円
★すべての世代におすすめ

【オススメコメント】

発酵食品である納豆と食物繊維が豊富な大根は腸の健康に良く、オリーブオイルは便通をよくしてくれると言われています。

