



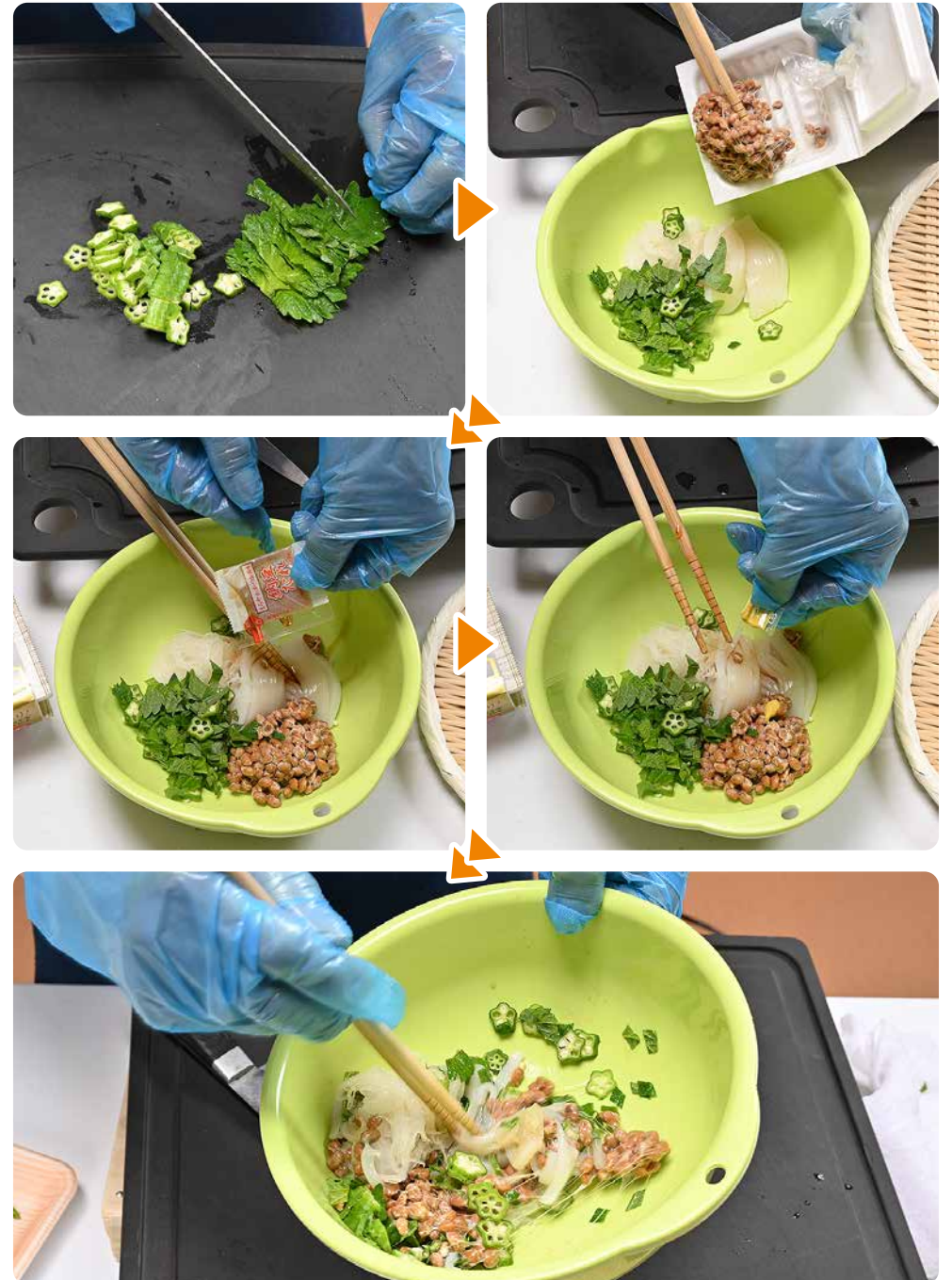
いか納豆



材料(2人分)

- いかお刺身…1パック(70g)
- 納豆…1パック(45g)
- 納豆のたれ、からし…付属のもの
- オクラ…3本(20g) 5mm幅に切る
- 大葉…3枚 5mm角くらいに切る

① 材料を全てボウルに入れ、軽く和えて出来上がりです。
(いかに刺身のつまの大根も一緒に混ぜてしまってもかまいません)



栄養量	・エネルギー……………70kcal	・脂 質……………2.1g	・食物繊維……………3.7g
	・たんぱく質……………10.1g	・炭水化物……………3.7g	・食塩相当量……………0.5g