

豆・豆製品を食べよう！

# 簡単朝ごはんレシピ

## 納豆キムチサラダ



納豆をおいしくアレンジ！

### 【材料 1人分】

- ・納豆（1/2パック） 20g
- ・付属のたれ（半分） 3g
- ・キャベツ 30g
- ・キムチ 20g
- ・韓国のみり 適量

### 【作り方】

- ① キャベツを千切りにする。
- ② 納豆と付属のたれを混ぜる。
- ③ ①、②、キムチの順で皿に盛りつける。
- ④ 最後に韓国のみりをちぎって、散らす。

### 【ワンポイントアドバイス】

キャベツを前日切っておくか、カット野菜を使うと、包丁いらずで作れます。混ぜて食べると、おいしいです。



エネルギー： 56kcal

※一人当たりの栄養価  
(出典者：特別支援食育推進研究会)