



もずく納豆

さっと栄養価の高いプラス一品。お酒のおつまみにも。

(調理時間: 10分)

■材料 4人分(エネルギー: 68kcal/1人あたり)

- ・もずく …………… 80g(食べやすい長さに切る)
- ・納豆 …………… 2パック
- ・山芋 …………… 100g(細かく切る)
- ・万能ねぎ …… 少々(小口切り)

【調味料】

- ・醤油 …………… 少々
- ・わさび …………… 少々

■作り方

- ① ボウルにもずく、納豆、山芋を入れて混ぜる。
- ② 【調味料】を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、仕上げに万能ねぎをかける。