

納豆と長芋和え

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 101 kcal

たんぱく質 7.7g

脂質 4.1g 炭水化物

9.1g 食塩 0.9g

材料 (4人分)

納豆 160g

長芋 100g

青じそ 8枚

しょうゆ 20cc

作り方

- ①納豆をかき混ぜる。
- ②長芋をつぶし①の上にかけて、青じそのせん切りをさらにその上にのせる。
- ③しょうゆをかける。

