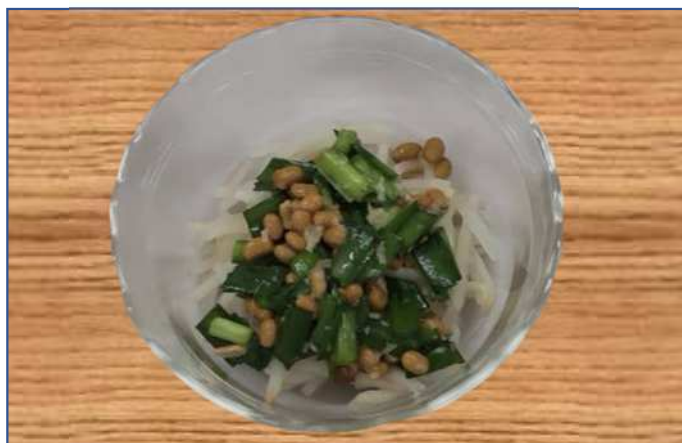


# 野菜たっぷり料理

## もやしをにら納豆のナンプラー Dressingで



野菜は素材の味だけで充分おいしいのですが、飽きてしまうことも事実です。Dressingにたんぱく質食品を加えることで、うまみを合わせました。

### 【1人分の栄養量】

エネルギー47Kcal たんぱく質2.9g 脂質3.1g  
炭水化物2.7g 食塩相当量0.5g

### 【材料】 4人分

- ・もやし 1袋 (200g)
- ・納豆 1パック (40g)
- ・にら 1/4束
- ・しょうが (すりおろし) 1片分
- ・唐辛子 (輪切り) 適量
- ・ナンプラー 小さじ2
- ・米酢 小さじ1
- ・油 小さじ2

### 【作り方】

- ① もやしをゆでる
- ② にらは1cmに切る
- ③ しょうがをすりおろす
- ④ 納豆、にら、しょうがのすりおろし、唐辛子、ナンプラー、米酢、油を混ぜ合わせる。
- ⑤ ゆでたもやしを盛り、にら納豆 Dressingをかける。