

納豆あえ（４人分）

①材料、道具の紹介

納豆 ２パック、納豆のタレ ２パック分、

好きな野菜（混ぜやすい大きさに切っておく）

（トマト、スプラウト、きゅうり、ゆでたカリフラワー など）

①



納豆をほぐし、たれを混ぜます。

②



野菜と混ぜ合わせて出来上がりです。