

最優秀賞

# 彩りきんぴら納豆

レシピ考案者



杏林堂薬局  
管理栄養士

平野 友那

朝食の定番メニュー  
「納豆」にひと工夫☆  
手軽に美味しく野菜と  
たんぱく質がとれます!



調理時間  
15分

1人分  
野菜 ..... 78 g  
たんぱく質 ..... 13.4 g  
塩分 ..... 1.6 g  
エネルギー ..... 251 kcal

## 材料 (1人分)

納豆	1パック(50g)
にんじん	1/3本(50g)
ピーマン	1個(35g)
ちくわ	1本(30g)
みりん	大さじ1
減塩しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
「ほんだし®」	小さじ1/3
「AJINOMOTO サラダ油」	小さじ1

## 作り方

- ① にんじん、ピーマンは細切りにする。ちくわはタテ半分に切り、斜め細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて炒める。野菜がしんなりしたらAを加えサッと炒める。
- ③ 器に納豆を入れて混ぜ、②をのせる。