



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

チーズアーモンド納豆



ちょい足しで手軽に栄養価アップ！
ネバッとカリッと食感も楽しい！

【材料 1人分】

- ・納豆 1パック
- ・チーズ 10g
- ・アーモンド 5粒
- ・ごま 小さじ1/2

【作り方】

- ①チーズとアーモンドをお好みの大きさに刻む。
- ②納豆に、付属のたれとからし、チーズ、アーモンド、ごまを加えて混ぜる。

【ワンポイントアドバイス】

アーモンドは刻みすぎに注意。歯ごたえと存在感が無くなってしまいます。
熱々ごはんにかけて食べてください。



一人当たりの栄養価

エネルギー：162kcal

カルシウム：135mg

(出典者：南都留食育推進研究会)