

世代別健康に配慮したメニュー（働き盛り世代） 野菜をたっぷり取ってメタボ予防！

納豆サラダ

1食分の参考献立



きのこご飯、焼きさんま、納豆サラダ

【材料】（2人分）

ひきわり納豆	60 g
大根	40 g
きゅうり	40 g
長芋	40 g
カニかまぼこ	20 g

①	サラダ油	小さじ2
	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2

【作り方】

- ① 野菜、長芋は薄い短冊切り。
カニかまぼこは、ほぐしておく。
- ② ①を合わせドレッシングを作る。
- ③ 器に野菜、長芋、カニかまぼこを彩りよく盛り、納豆と②のドレッシングをかける。

納豆サラダ1人分：エネルギー117kcal、たんぱく質87.0g、脂質7.1g、炭水化物9.6g、食塩相当量0.7g

納豆の「豆知識」

ひきわり納豆は、大豆を砕いてから発酵させます。皮が除かれるため、粒納豆より柔らかく食べやすいので、お年寄りや子どもに好まれます。

栄養成分にも違いがあり、粒納豆の方がカルシウムが多く、ひきわり納豆の方がビタミンE、ビタミンKが多い などの特徴があります。

それぞれのおいしさの違いを楽しんでみてはいかが？