



# 納豆ドレッシングのサラダ



キャベツがもりもり食べられる



●栄養価 (1人分)  
エネルギー 148kcal  
たんぱく質 7.3g  
脂質 8.1g  
食塩相当量 0.3g

## ●材料 (1人分)

キャベツ 2～3枚 (150g)

納豆 1パック (40g)

付属のたれ、からし

酢 小さじ1 (5g)

オリーブオイル 小さじ1 (4g)

## ●作り方

- ① キャベツを千切りにし、皿に盛る。
- ② 納豆パックのまま、すべての調味料を入れてよく混ぜる。
- ③ ①に②のをのせる。

## ●アドバイス

- ・ オリーブオイルの代わりに、ごま油でもおいしいです。
- ・ ツナ、または細切りにしたハムを加えると、ボリュームが増します。

かんたん  
ステップ



### STEP 1

キャベツの葉は、  
重ねて丸めて千切りにする。



### STEP 2

キャベツの内側は、  
芯も切る。



### STEP 3

納豆パックに 調味料を  
すべて入れて、よく混ぜる。