

## キムチ納豆豆腐

	材料(2人分)				
	豆腐				300g
	納豆				1パック
	キムチ				80g
	刻みのり				適宜
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維
	161 kcal	15.1g	9.4g	1.2g	4.3g



### 作り方

1. 豆腐に納豆、キムチをのせる。
2. 刻みのりをかける。



### コメント

- ・ 納豆の納豆菌、キムチの乳酸菌も腸の活動を助ける善玉菌です。