

## 納豆

	材料(2人分)			
	糸引き納豆		80g	
	だししょうゆ		小さじ2	
	かつお節		少々	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	83 kcal	7.0g	4.0g	0.4g



### 作り方

1. 納豆にだししょうゆを加えて混ぜ、かつお節をかける。



### コメント

- ・ 忙しい朝の強い味方。