


献立名	五目納豆	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ちりめんじゃこにんじんはゆでた後、よく冷ましましょう ・手巻のりにごはんと五目納豆をのせて、“納豆巻”にして食べてもおいしいです ・チーズやにんじんの他に、きゅうり、オクラなど好みの野菜を組み合わせても良いです 	
ひとこと アドバイス	納豆は豊田市内の上郷地区・高岡地区で生産されている大豆の「フクユタカ」を使用しています。	

材料名	(4人分量)		作り方
・納豆	30	g	<ul style="list-style-type: none"> ・ちりめんじゃこはゆでる ・にんじんは5ミリのさいの目に切り、ゆでる ・全ての材料を混ぜ合わせる
・サイコロチーズ	10	g	
・にんじん	5	g	
・ちりめんじゃこ	3	g	
・青菜(乾燥)	1	g	
・ごま(白・いり)	1.8	g	
・さとう(上白糖)	0.3	g	
・しょうゆ(あえ用)	1	g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
118	8.9	7	125	1.2	150	0.04	0.21	0	2.3	0.7