

納豆 ～薬味添え～



材料

納豆 30 g

[薬味]

〔 万能ねぎ 3 g

白ごま 1 g

〕 梅びしお 5 g

※付属のたれ、からしは好み
でお試ください。

エネルギー: 75kcal

たんぱく質: 5.3g

脂質: 3.6g

食塩相当量: 0.4g

(※付属のたれ、からしを除く)

ひとくちメモ

薬味の梅味はアクセントとなり、さっぱり食べられます。治療中は様々な影響で便秘になることがあります。発酵食品である納豆は腸内環境を整えてくれる効果も期待できるため、おすすめです。