

# 納豆と豆腐の栄養たっぷり丼



## 親子風納豆丼

### 材料

- ・納豆 1パック
- ・とうふ 1/2丁
- ・玉子 2個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・三つ葉 適宜
- ・めんつゆ 適宜
- ・きざみのり 適宜

### 作り方

- 1 鍋に水で薄めためんつゆを入れ、沸騰してきたら薄切りにした玉ねぎと一口大に切った豆腐を入れて玉ねぎに火が通るまで煮る。
- 2 1に溶いた玉子と食べやすい大きさに切った三つ葉を入れ、玉子がふんわりしてきたら火を止める。
- 3 器に盛ったご飯に2をかけ、その上に納豆を乗せ刻みのりをちらす。

ポリアミンが若さをつくる

# 全納連

全国納豆協同組合連合会