

アボ納豆サラダ



栄養満点!
美容にも満点!



材料

- 納豆 1パック
- アボカド 1個
- トマト 1個
- ルッコラ (またはクレソン、春菊
など香りが強めの野菜) 1束
- お好みの市販のドレッシング 適宜
- らっきょうの漬け物 お好みで

作り方

1. トマトとルッコラをざく切りにする。
2. 全部の材料をボウルに入れてざっくりと混ぜる。
3. お好みで、薄切りにしたらっきょうと一緒に混ぜてもよい。

ポリフィンをが若さをつくる

全納連

全国納豆協同組合連合会