

納豆パワーで暑い夏を乗り切ろう！



納豆パワーで夏バテなんて
へっちゃら！

納豆ぶっかけうどん

材料

- ・納豆 1パック
- ・オクラ 1本
- ・万能ねぎ 適宜
- ・玉子 1個分
- ・うどん 1人分
- ・かつおぶし 適宜
- ・めんつゆ 適宜

作り方

- 1 茹でたオクラを刻み納豆と混ぜておく。
- 2 茹でたうどんを器に盛り、その上に1と玉子と刻んだ万能ねぎを乗せたら、かつおぶしとめんつゆをかける。

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