



いい朝
プロジェクト

Hello! Good morning!



アボカドと納豆の ノリノリ和え



調理時間
約5分

1人あたり
カロリー
207
kcal

※写真はイメージです。



アボカドと納豆のノリノリ和え

●調理時間/約5分 ●カロリー/207kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

【材料2人分】

アボカド	1個	のりの佃煮	小さじ2
納豆	1パック	炒りごま	小さじ1
韓国ノリ	3枚	レモン汁	小さじ1

【作り方】

- ① アボカドは種を取って2cm程度の角切りにし、レモン汁をまぶす。
- ② 付属のたれのみを加えて混ぜた納豆に、①・のりの佃煮を加えて和える。
- ③ 器に盛り付けて、ちぎった韓国ノリと炒りごまをちらす。