

# 納豆とオクラのマヨ梅和え



## 材料 (3人分)

- ・納豆 2パック (90g)
- ・オクラ 6本 (60g)
- ・梅干し 1粒
- ・マヨネーズ 小さじ1 (4g)



## 作り方

1. オクラはサッと茹でて輪切りにする。
2. 梅干しは種を取り除き、マヨネーズと混ぜ合わせる。
3. 納豆に、付属のたれ、1と2を加え、よく混ぜればできあがり。

## ひとことメモ

\*いつもの納豆にひと工夫！暑い日も梅風味でさっぱり朝ごはん！

栄養価 (1人分)  
エネルギー：86kcal  
食物繊維：3.1g  
塩分：1.0g

