

# 栄養満点！美容にも満点！



## アボ納豆サラダ

### 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
- お好みの市販ドレッシング 適宜
- らっきょうの漬物（お好みで）

### 作り方

- 1 トマトやルッコラ、アボカドは  
はざく切りに。
- 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。

ポリアミンが若さをつくる

**全納連**  
全国納豆協同組合連合会