

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