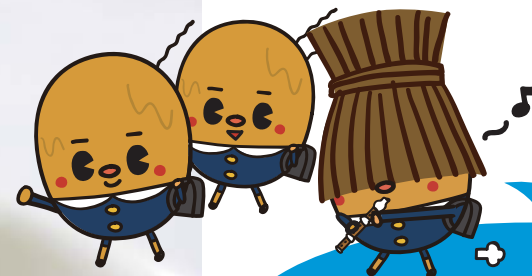


カレーが納豆で一層深いコクを！はまります！



ヘルシー納豆カレー

材料

- | | |
|--------------|-------|
| ・納豆 | 1パック |
| ・カレー（レトルトも可） | 適宜 |
| ・好みの夏野菜 | 適宜 |
| ・ごはん | 茶碗1杯分 |

作り方

- 1 野菜を食べやすい大きさに切り、油をひいたフライパンで焼き色がつくまで火を通す。
- 2 器に温めたごはんとかレーを盛り、その上に1と納豆を乗せる。

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