

もっ

からだにイコト!

<肌健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士監修



韓国風納豆サラダ

【材料（2人分）】

- レタス 40g
- カットわかめ 4g
- A)キムチ 40g
- A)納豆 1パック(50g)
- A)【日清オイリオ】日清MCTオイルHC
小さじ1/2
- A)【キッコーマン】いつでも新鮮
味わいリッチ減塩しょうゆ 小さじ1/2
- 韓国のり 適量

【作り方】

- ① カットわかめは水でもどし、
レタスは食べやすい大きさにカットする。
- ② ①とA)を和えてお皿に盛りつけ、
韓国のりをトッピングして完成。

★ポイント

発酵食品であるキムチや納豆と合わせて
食物繊維豊富なわかめ摂取で腸活♪

★おすすめ商品



【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	67kcal
たんぱく質	5.2g
食塩相当量	1.1g

