

7月10日 納豆の日



「ナッ(7)トウ(10)」の語呂合わせから全国納豆工業協同組合連合会が制定。

納豆レシピ

きりざい（チーズ入り）

「きりざい」は昔から魚沼地方で食べられている郷土料理です。「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のことを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせます。納豆はたんぱく質のほか、ビタミン類も多く含まれています。チーズを入れることにより、味がまろやかになるので、納豆が苦手な人にもおすすめのレシピです。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)---	76	亜鉛(mg)-----	0.7
たんぱく質(g)-----	5.3	ビタミンA(μRE)---	70
脂質(g)-----	4.3	ビタミンB1(mg)---	0.03
ナトリウム(mg)---	410	ビタミンB2(mg)---	0.16
カルシウム(mg)---	84	ビタミンC(mg)-----	9
鉄(mg)-----	0.8	食物繊維(g)-----	2.1
マグネシウム(mg)---	25	食塩相当量(g)-----	1.0

材料（1人分）

- [セレクトダイスチーズ](#)（4mmカット、8g）
- 納豆(20g)
- 野沢菜漬け(10g)
- たくあん(15g)
- にんじん（5g）
- 白だししょうゆ(1g)

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

作り方

- ① 納豆を混ぜる。
- ② たくあんは千切り、野沢菜は5mmカット、にんじんは千切りにして茹でておく。
- ③ 全ての材料を混ぜ合わせて完成。ご飯に良く合います。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

