

# 作ってみよう! 朝ごはん



253|38 冷蔵 毎週企画

牛若納豆  
中粒納豆「洛北」  
30g×3

原料: 遺伝子組換えでない

国産の中粒大豆を使用し、豆本来の味を大切にじっくり発酵させました。たれ・からし付。

小麦 (66kcal・食塩相当0.4g / 1食)

賞味期間: お届け日含め12日



いつもおトク

本体 **100**円  
(税込 108円)

## 納豆のピザ風トースト

食パンの上に納豆やミニトマトをのせるだけ。  
手軽で栄養バランスの良い朝ごはんはいかが？

### 材料(2人分)

- 253|38 中粒納豆「洛北」 ..... 2パック
- 1|28 産直 九州のミニトマト ..... 4個
- 食パン(6枚切) ..... 2枚
- スライスチーズ ..... 1枚
- 焼きのり ..... 1/2枚
- マヨネーズ ..... 小さじ2

### 作り方

- 1 納豆は添付の辛子とタレを混ぜる。ミニトマトは輪切りにする。チーズは半分に切り、のりはちぎる。材料は2等分しておく。
- 2 食パンにマヨネーズを塗って①を順にのせ、温めたオーブントースターでこんがり焼く。

### ワンポイント

納豆は、大豆を納豆菌で発酵させたもので、大豆より消化がよい、おすすめの食材です。納豆に含まれるナットウキナーゼ酵素には、血栓を溶かす効果があり、心筋梗塞や脳梗塞の予防に役立ちます。