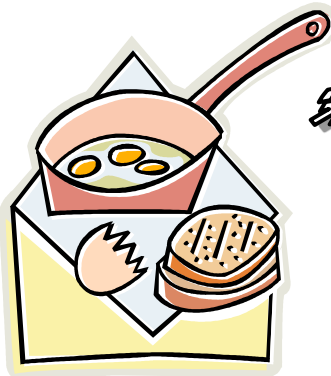




★ 納豆トースト

1. 食パンにバターをぬる。
2. 納豆にたれを混ぜ、パンにのせる。
3. とろけるチーズをのせ、2分半ほどオーブントースターで焼いてできあがり。



栄養士からの一言アドバイス

納豆もチーズも同じ発酵食品で、おなかをきれいにしてくれる組み合わせです。炭水化物、たんぱく質が手軽にとれます。