

## ～アボカド納豆丼～



アボカドはビタミンEが豊富です。  
納豆は葉酸たっぷり！

### ☆材料（1～2杯分）

納豆 1パック  
アボカド 1/4個  
ごはん 茶碗1杯  
レタス 適量  
めんつゆ 大さじ1

### ☆作り方

- ①納豆を付属についているタレと混ぜる。
- ②レタスは食べやすい大きさにきる。アボカドはサイコロ状に切る。
- ③どんぶりにごはんを盛り、レタスをのせる。
- ④納豆・アボカドを乗せる。
- ⑤めんつゆをかけて完成。

**※ 半熟たまご・のり・キムチもプラスしても美味☆**