

# <納豆とうどんのキムチ和え>



## ○材料

納豆・・・1パック

ゆでうどん・・・1袋(100g)

市販のキムチ・・・100g



## ○作り方

フライパンにサラダ油を熱し、ほぐしたうどんを炒めキムチを汁ごと加えて、納豆と炒め合わせる。添付のタレも加えて味を確かめ薄ければしょうゆを少々回し入れる。

◆市販ゆでうどんは冷凍保存ができますので買い置きがあると便利でしょう。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)