

キムチイカ納豆和え



< 材料（2人分） >

- ・キムチ 50g
- ・刺身用イカ 50g
- ・納豆（たれ付き） 1パック
- ・ねぎ（みじん切り） 少々
- ・だし醤油 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・オイスターソース 少々

< 作り方 >

- ① キムチとイカは食べやすい大きさに切っておく。
- ② ボウルにすべて入れて混ぜる。

1人分の栄養価 エネルギー： 85kcal 食塩相当量： 1.4g