

納豆和え

《材料（4人分）》

ひきわり納豆	1パック
しょうゆ	大さじ1
練り辛子	小さじ1/2
ほうれん草	1/2束
もやし	1/2袋
人参	小1/3本
削り節	5g
しょうゆ	適量



**給食の隠れた人気メニューです。
特別な調味料類を使わずにできますので、
ぜひ、ご家庭で作ってみてください。
もやしの代わりに白菜などでもおいしいです。**

～ワンポイント～

**給食のメニューを家庭用にアレンジしています。
調味料などは、加減して作ってください。**

《作り方》

- ① ひきわり納豆に、しょうゆと練り辛子を混ぜておく。
- ② ほうれん草は、ゆでて2cmほどに切る。
- ③ もやしと干切りにした人参も、それぞれゆでる。
- ④ ②と③の野菜にしょうゆ（分量外）を回しかけ水気をしぼる。
- ⑤ ①と④に削り節を和えて、出来上がりです。