

納豆和え

今月のおすすめ



～材 料～
子ども4人前

納豆 1パック
人参 20g
もやし 60g
ほうれん草 120g

調味料

醤油 小さじ一杯半



～作り方～



- ① 人参はいちょう切り、もやしは食べやすい長さに切ってそれぞれ茹でて水気を切り、冷やしておく。
 - ② ほうれん草も茹でて、水気をよく絞って食べやすい長さに切り、冷やしておく。
 - ③ ボウルに納豆とその他の野菜を合わせて軽く混ぜ、醤油を加えて泡が立たないようにやさしく混ぜて出来上がり。
- ※納豆に付いてくるタレを加えても美味しくいただけます。
※時間が経つと、納豆が醤油を吸って味が薄く感じます。
調味料は食べる直前に入れる事をお勧めします。

