

納豆あえ

【材料 こども2人分】

- 挽きわり納豆 10g ●きゃべつ 60g ●小松菜 50g ●人参 10g
- 干しひじき 1g ●糸鰹 少々 ●しょうゆ 小さじ1/3

【作り方】

1. 納豆はたれ等の調味料を取り除き、混ぜておく。
2. きゃべつは短冊切りにし茹でる。
小松菜は適宜に切り塩茹でする。
人参は細切りにし茹でる。
3. 干しひじきは水で戻しよく洗い茹でる。
4. 具材をよく冷やし食べる直前に納豆・糸鰹・しょうゆで和える。
(しょうゆの代わりに納豆のタレを代用してもよい。)