

3月のレシピ

ほうれん草の納豆和え

一宮町食生活改善会

1人分エネルギー58キロカロリー

〈材料〉	〈6人分〉
ほうれん草	2束
人参	1/4本
焼き海苔	3枚
ひきわり納豆	2パック
減塩醤油	大さじ1

【作り方】

- ① 人参は千切りにする。ほうれん草は泥を洗い流す。
- ② 鍋に湯を分かり人参を茹でる。人参をあげたらその湯でほうれん草をサッと茹で、水にさらし水気をしっかりきり食べやすく切る。
- ③ ひきわり納豆は付属のタレと辛子を加えよく混ぜる。
- ④ ボールに②を入れ醤油をよく和え、その中にのりをちぎって加え和える。仕上げに納豆を混ぜ合わせる。

醤油が少量でも美味しく召し上がれます。
保育所の子ども達にも人気があるレシピです。
ひきわり納豆ではなく、他の納豆でもOKです。
色々と試してみても楽しいですね！

