

給食レシピ紹介

ひき割り納豆を使った和え物です。
大豆には、たんぱく質や食物繊維が
たっぷり！



料理名		納豆和え	
			
材料	5人分	作り方	
ひき割り納豆	60g	①	キャベツは1cm幅、人参は千切りにしてゆでる。
キャベツ	100g		ほうれん草はゆでて水にとり、2~3cmに切る。
人参	25g	②	ゆでた野菜とひき割り納豆をあえる。
ほうれん草	100g	③	しょうゆで味をととのえ、いりごまとかつお節をあえる。
しょうゆ	小さじ2		
かつお節	5g		
白いりごま	小さじ1		