



納豆和え

子ども1人分の栄養価

エネルギー 59kcal

タンパク質 5.4g

脂質 2.6g

塩分 0.6g

給食でも子どもたちに大人気！！
旬の野菜に変えて、ご家庭で
アレンジして作ってみてください。

◆材料 5人分

納豆	2パック
きゃべつ	110g
きゅうり	80g
もやし	1袋(200g)
しらす干し	20g
カットわかめ	3g
しょう油	小さじ2
白いりごま	大さじ1



◆作り方

- ① きゃべつは千切り、きゅうりは半月切り、もやしは長いようならざく切りにする。カットわかめは水で戻し、大きいようなら切っておく。
- ② 千切りのきゃべつは耐熱皿にのせ、水大さじ1(分量外)をふり、ふんわりとラップをかぶせる。電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱し、粗熱をとる。水っぽいやうなら、水気を切る。レンジの機種やきゃべつの質によって出来上がりが若干変わりますので、様子を見て時間を加減してください。
- ③ もやしも耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかぶせる。電子レンジ(600W)で1分40秒加熱し、粗熱をとる。水っぽいやうなら、水気を切る。レンジの機種やもよしの質によって出来上がりが若干変わりますので、様子を見て時間を加減してください。
- ④ 材料を全て混ぜ合わせて、出来上がり♪♪

