納豆和え



子ども１人分の栄養価

エネルギー	57	kcal
タンパク質	5.5	g
脂質	2.6	g
塩分	0.6	g



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　（４人分）

納豆	３パック（１２０ｇ）
もやし	約半袋（１２０ｇ）
きゅうり	約１本（１２０ｇ）
しらす干し	２０ｇ
カットわかめ	４ｇ
――【調味料】――	
しょう油	小さじ2（１２ｇ）
白いりごま	小さじ2（６ｇ）





◆ 作り方

下準備　きゅうりは千切り、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。

〈さらにひと手間でぐっとおいしく〉

① 白ごまを耐熱容器に広がらないように入れる。ラップはかけずに 500～600W で約 50 秒～1 分加熱する。一度取り出して香りが足りないようなら、10 秒ずつ加熱する。
電子レンジでの加熱が不安な方は、フライパンで２～３分乾煎りしていただくと簡単にごまの香りが出ます。

もやしを加熱

② もやしはサッと茹で、水気を切る。（電子レンジ加熱の場合：もやしを耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかぶせる。電子レンジ（600W）で 50 秒～１分程加熱し、粗熱をとる。水っぽいようなら、水気を切る。レンジの機種やもや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。）

③ **仕上げ**　材料を全て混ぜ合わせて、出来上がり♪♪



◆ 納豆のいいところ！～忙しい毎日の強い味方～

① 成長に大切な栄養たっぷり
- たんぱく質：体をつくる
- カルシウム＆ビタミンＫ：骨を強く
- 納豆菌＆食物繊維：腸活・免疫力 UP

② 調理なしで時短！
パックを開けて混ぜるだけ！
忙しい朝や疲れた夕方の強い味方。
いろいろな食材と合わせやすいのも魅力です。

③ ちょい足しで栄養アップ
- ほうれん草・小松菜と和える
- しらす・チーズ（カルシウム UP）

✓ **タレの塩分に注意**　量を半分にするか、しょう油を数滴にすると安心です。

全部手作りしなくても大丈夫！納豆を上手に使って、お子さまの健やかな成長を応援しましょう。