

大洲小大人気！！納豆和えのレシピ(4人分)

ごはんの上にものせても良し！！

～材料～

- ・ほうれん草【1.5cm】120g
- ・もやし 80g
- ・ひきわり納豆 40g
- ※にんじん（40g 千切り）を入れてもOK
- ・ドレッシング

（しょうゆ大さじ1、みりん小さじ1、かつお節適量）

※海苔を入れると、磯の風味が出て美味しいです。

～作り方～

- ① ほうれん草は茹でて、冷やしてから切る。
- ② もやしは茹でて、冷ます。
※にんじんは切って、茹でて、冷ます。
- ③ ドレッシングをつくる（加熱して、みりんのアルコール分を飛ばす）。
- ④ 全ての食材を合わせ、ドレッシングで和える。

【栄養士から】

大洲小学校で人気の和え物です。簡単に作れますので、ご家庭でもぜひお試しください。