百合台小大人気！！納豆和えのレシピ（４人分）

～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。

1. 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）。
2. 全ての食材を合わせ、ドレッシングで和える。

【栄養士から】

百合台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。