

野菜の納豆和え



栄養価 ■エネルギー59kcal ■たんぱく質4.0g ■脂質2.9g ■塩分0.4g

材料（4人分）

・納豆	80g（2パック）
・大根	80g
・人参	20g
・長ねぎ	20g
・にら	40g
・しょう油	小さじ1杯
・練りがらし	少々
・塩	少々（半つまみ）
・いりごま	小さじ1杯

作り方

- ① 大根・人参・長ねぎは、3cmくらいの長さの干切りにし、塩をふり、しんなりとしたら水けをきります。
- ② にらは、茹でて3cmに切ります。
- ③ ボールに納豆・①・②・しょう油・練りがらしを入れて混ぜます。
- ④ お皿に③を盛り、ごまをふって出来上がりです。

献立のヒント

卵焼き、野菜の納豆和え、
ご飯、わかめの味噌汁

