

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くらいの長さの千切りにし、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

