

＼ 小粒納豆・きざみ納豆でとろみをつけて食べやすく！ /

野菜の納豆和え



お鍋で

材料 (2人分)

- 納豆 …………… 1パック (45g)
- 納豆たれ …………… 付いているたれ1パック
- 小松菜 …………… 1/2袋 (100g)
- にんじん …………… 30g
- かつお節 …………… 小袋1パック (2g)

作り方

- ① にんじんはせん切り、小松菜は細かめに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじんから先に入れ、小松菜も入れて一緒に茹であげて水を切る。(電子レンジで加熱してもお手軽です)
- ③ ボウルに茹でた野菜、納豆、たれ、かつお節を加え混ぜる。

ポイント

- 残り野菜をきざんで茹でることで、なんでも代用できます。
- 納豆の他に、なめたけやきざんだオクラなども、とろみがついて食べやすくなります。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	60kcal
たんぱく質	4.8g
食塩相当量	0.2g