

なっとうあえ

副菜



納豆は、たんぱく質や無機質、食物繊維などが豊富な大豆を納豆菌で発酵させた発酵食品です。食べなれている納豆の食感や味つけで、ほうれんそうなど、苦手になりやすい野菜をおいしく食べることができる人気のメニューです。

【材料】 大人 4 人分

ほうれんそう……………1/2 束
にんじん……………1/4 本
もやし……………1/2 袋
ひきわり納豆……………2 パック
しょうゆ……………大さじ 1
けずりぶし……………3g(1 袋)

【作り方】

- ① ほうれんそうは、幅 2~3 cmに切る。にんじんはせん切りにする。もやしは水で洗っておく。
- ② ①の野菜をゆでてザルにあげ、水気をよく切る。
- ③ ボウルに納豆としょうゆを入れ、混ぜる。
- ④ ③に②の野菜を加え、混ぜる。最後にけずりぶしを加えて軽く混ぜる。

※ほうれんそうを小松菜やチンゲン菜に、もやしを白菜やキャベツにかえてアレンジしてもおいしいです。

※しらすぼしやちりめんじゃこ、のりやごまを加えると風味もよくなり、栄養価も上がります。