

【スタミナ納豆和え】 (浦安市千鳥学校給食センター)

〈材料・分量・切り方など〉

材料	分量 (1人分)	切り方など
ひき割り納豆	10 g	
にら	5 g	
小松菜	15 g	
キャベツ	15 g	
もやし	7 g	
きざみのり	適量(0.2 g)	
しょう油	2 g	小さじ1/3

〈作り方〉

- 1 にらは2 cm、小松菜は3 cm、キャベツは千切りに切る。
- 2 小松菜を下茹でする。
- 3 野菜をゆでる。
- 4 3を冷蔵庫で冷やす。
- 5 4とひき割り納豆を和える。
- 6 5にしょう油ときざみのりを加え、和えたら完成。

〈ポイント〉

- * 調味料は、お好みに合わせて調節してください。
- * ゆでた後、野菜の水分を十分にきってください。
- * 和える時、のりが固まりやすいので、少しずつ混ぜてください。