

【納豆和え】

子どもたちのリクエストでは常連のメニュー！簡単なのにおいしい納豆和え！！

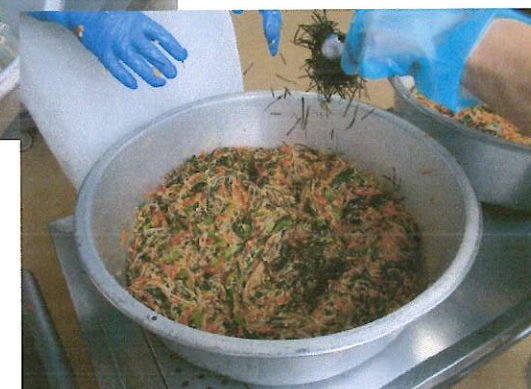
●材料 (4人分)

- ・小松菜 1/2束 (3cm幅に切る)
- ・人参 中1/2本 (千切り)
- ・もやし 1/2～1袋 (よく洗う)
- ・挽き割り納豆 2パック
- ・醤油 おさじ1.5～2
- ・きざみ海苔 ひとつまみ



●作り方

- ①納豆は、醤油を先に混ぜておく
- ②熱湯で、人参、小松菜、もよしの順にサッと茹でる
- ③茹でた野菜をザルにあげ、冷水で冷やし、水分をよく切る
- ④ボールの中に、野菜、味付けした納豆を入れ、和える
- ⑤最後に海苔を入れ、混ぜたら完成



小松菜は、白井市産のものを毎回使用！
納豆や人参は、千葉県産のものを使用している「千産千消メニュー」です！
地場のものが子どもたちに人気なのは嬉しいですね♪

桜台小学校は、シンプルに醤油だけを使っていますが、
ご家庭では、からしなどを少し入れても美味しいですよ！
隠し味に、ごま油を小さじ1弱入れても風味が出て、おいしくなるよ♪