

《副菜》納豆和え



香りの強い「にら」と「納豆」が出会うと、さらにおいしくなります。
ご飯にかけて食べてもいいですね。

▶材料（4人分）

にら	80g
もやし	120g
ひきわり納豆	50g
しらす干し	20g
しょうゆ	大さじ 1/2

▶作り方

- ① にらは3 cm長さに切り、もやしはよく洗う。
- ② 水からもやしをゆで、沸騰したところににらを入れてゆでる。冷水にとり、よく絞る。
- ③ ②に納豆としらす干しを加えて、しょうゆで和える。

*給食ではちりめんじゃこを「からいり」しますが、ご家庭ではしらす干しをそのまま入れてください。納豆はひきわりに限らず、小粒でもおいしくできますよ。