

副菜





切干大根の納豆和え



切干大根とほうれん草、人参をひきわり納豆で和えています。ご飯ともよく合います。不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが補給できる副菜です♪



- ・ご飯 ・アジフライ
- ・切干大根の納豆和え ・大和芋のあったか汁
- ・夢オレンジフロースゼリー ・牛乳

材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・切干大根……………12g ・ほうれん草……………120g (1/2束) ・にんじん……………24g (中1/4本) ・ひきわり納豆……………50g (1パック) <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 5px;">A</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ねぎ……………20g (約10cm) ・醤油……………小さじ2 ・みりん……………小さじ1/2 </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="margin-right: 5px;">B</div> <ul style="list-style-type: none"> ・きざみのり……………2g (大さじ1弱) ・削り節……………2g (小袋1パック) </div> <div style="margin-top: 20px;">  <p>* 冷凍のほうれん草を活用してもOKです。</p> <p>ゆでたもやしなど、野菜を変えてアレンジするものオススメです。</p> </div>	<ol style="list-style-type: none"> ① 切干大根は水で戻してからざく切りにし、さっとゆでる。流水で冷まし、絞って水気を切る。 ② ほうれん草は3cm、にんじんはせん切りにし、ゆで、流水で冷ましてから絞り、水気を切る。 ③ ねぎはみじん切りにする。 ④ 耐熱容器にAを混ぜ合わせて入れ、電子レンジ600Wで20～30秒加熱する。冷めたらひきわり納豆とよく混ぜる。 ⑤ ①、②をボウルに入れ、④を加えて和え、Bも加えて混ぜる。 <div style="margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>切干大根は、歯ごたえや風味が残るよう、ゆで過ぎに注意しましょう。</p> </div>  </div>