

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
- ・大和芋のあつたか汁
- ・夢オレンジフローズンゼリー
- ・牛乳

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none">・切干大根……………12 g・ほうれん草……………120 g (1/2 束)・にんじん……………24 g (中 1/4 本)・ひきわり納豆……………50 g (1 パック)<ul style="list-style-type: none">・ねぎ……………20 g (約 10 cm)A<ul style="list-style-type: none">・醤油……………小さじ2・みりん……………小さじ 1/2B<ul style="list-style-type: none">・きざみのり……………2 g (大さじ 1 弱)・削り節……………2 g (小袋 1 パック)  <p>*冷凍のほうれん草を活用してもOKです。 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>	<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 3 cm、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。 <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> 