

## 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)

- ・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)
- A {
  - ・ねぎ……………20g (約10cm)
  - ・醤油……………小さじ2
  - ・みりん……………小さじ1/2
- B {
  - ・きざみのり……………2g (大さじ1弱)
  - ・削り節……………2g (小袋1パック)



\* 冷凍のほうれん草を活用してもOKです。

ゆでたまやしなど、野菜を変えてアレンジするものオススメです。

## 作り方

- 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。

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。

