

《副菜》納豆和え



ほうれん草や納豆には鉄分が豊富に含まれています。

ほうれん草以外にも、小松菜や青梗菜で作ってもおいしいです。

▶材料（4人分）

ほうれん草	100g（1/2束）
にんじん	20g
ひきわり納豆	1パック
しょうゆ	小さじ1弱
みりん	小さじ1/3
かつお節	2g

▶作り方

- ① ほうれん草はゆでて2cmの長さに切る。
にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ② ひきわり納豆にしょうゆ、みりん、かつお節を入れて混ぜる。
- ③ 水けを絞ったほうれん草、にんじんを②に加えて和える。