

《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。