

● 納豆あえ

栄養成分 1人分

エネルギー 76kcal
たんぱく質 6.5g
カルシウム 31mg
食塩相当量 1.0g



材料 4人分

ひきわり納豆 120g(2~3パック)
きゅうり 1/2本
万能ねぎ 1/5束
乾燥わかめ 大さじ1
なめたけ(市販) 大さじ3
うすくちしょうゆ 小さじ2
からし 適量
かつお節 小1パック

作り方

- 1 きゅうりとねぎは小口切りにし、乾燥わかめは水で戻しておきます。
- 2 うすくちしょうゆとからしを混ぜ、①の野菜とわかめ、なめたけと納豆を混ぜ合わせます。
- 3 器に盛り、最後にかつお節をのせます。

レシピ考案者

長野県諏訪市立諏訪南中学校
栄養教諭

北村 準平先生

納豆と一緒に野菜がとれる納豆あえは、子どもたちに人気のメニューです。きゅうり以外に、キャベツなど他の野菜や、野沢菜漬けやたくあんなどの漬物を一緒に入れてもおいしく食べられます。副菜として食べている子もいますが、ごはんにのせてモリモリかき込んで食べている子もいます。