

なっとう和え



【材料】（小学校中学年 1 人分）

ひきわり納豆	…	8 g
キャベツ	…	20 g
こまつな	…	20 g
かつおぶし碎片	…	1.5 g
濃口しょうゆ	…	1.3 g
練りからし	…	0.02 g

納豆好きにも納豆きらいにもたまらない一品。いつもの納豆ごはんに飽きてしまった時にどうぞ。

【つくり方】

- ① きゃべつ、こまつなは、せん切りにしてゆでる。
- ② ひきわり納豆は、非加熱扱いにする。
- ③ かつおぶしは、炒る。

※ここがポイント！炒ることで香りがたち、納豆のくさみをおさえることができます。

- ④ ①～③を調味料で和える。