

ほうれん草の納豆和え

部門	作成者
ごはん	田中 孝江
セールスポイント	納豆嫌いな子どもでも、抵抗なく食べれると思います。 時短の料理でも朝食はしっかり食べたいものです。



特に工夫した点	納豆もマヨネーズが入ることで、子供でも抵抗なく食べれると思います。
---------	-----------------------------------

材料費と調理時間	4人分・約150円 調理時間・約8～10分
----------	--------------------------

材料(4人分)・分量	作り方
ほうれん草の納豆和え ほうれん草 1/2束(100g) 納豆 1パック ちりめんじゃこ 大1 A マヨネーズ 大1 醤油 小1 練辛子 少々 すりごま 大1	①ほうれん草は色よく茹で、ざく切りにする。納豆は粗くきざむ。 ②Aをよく混ぜ合わせ、①とちりめんじゃこを加え更に混ぜ合わせる。 ※納豆添付のタレでも良いが、醤油、辛子は少し足した方が良い。