



わが家の一品にいかがですか？

小松菜とえのきの納豆和え

【 材料（4人分） 】

- ◎ 小松菜 …… 300g（1束）
- ◎ えのきたけ …… 100g（小1袋）
- ◎ ひきわり納豆 …… 80g（2パック）
- ◎ 味噌 …… 大1・小1
- ◎ みりん …… 大1・小1
- ◎ 酒 …… 大1・小1
- ◎ のり …… 適量



【 作り方 】

- (1) えのきを食べやすい長さに切り、さっと茹でる。
- (2) 小松菜を茹でて水にさらし、よく絞って食べやすい長さに切る。
- (3) ひきわり納豆に、味噌、みりん、酒を加えてよく混ぜて和え衣を作り、
（1）と（2）を和える。
（ア）器に盛り付け、お好みでのりを散らす。



小松菜には、カルシウムが豊富に含まれています。冬になると甘みが増し、葉もやわらかくておいしくなります。そんな小松菜とえのきを納豆味噌で和えた、つるっと食べられる一品です。簡単にできるので、朝ごはんの一品にもおすすめです。

いつもとは一味違う和え衣で、旬の野菜を味わってみてください！

<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
86	6.1	2.6	0.7

