# わかめ納豆和え

栄養満点な納豆
を使ったレシピ

＜材料＞　大人２人子ども２人分

| | |
|---|---|
| ひきわり納豆 | 2PK |
| わかめ | ２ｇ |
| キャベツ | 1/8個 |
| 人参 | １/２本 |
| きゅうり | １/２本 |

| | | |
|---|---|---|
| ○油 | 7.5ｇ | （小さじ2） |
| ○酢 | 7.5ｇ | （大さじ1/2） |
| ○砂糖 | 7.5ｇ | （小さじ2） |
| ○醤油 | ５ｇ | （小さじ1） |
| ○塩 | 少々 | |

＜作り方＞
①キャベツは短冊切り、人参、きゅうりは千切りにする
②①の野菜を茹でる（保育園では、きゅうりも軽く茹でます）
③わかめ、納豆を茹でた野菜とあわせる
④○の調味料と合わせて完成

苦手な野菜類も、納豆で和えると
食べやすくなります。

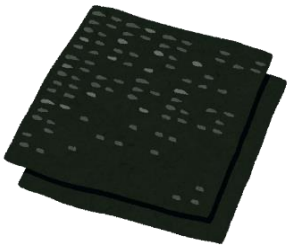
# 小松菜海苔和え

海苔で和えると
美味しさアップ

＜材料＞　大人2人子ども2人

| | |
|---|---|
| 小松菜 | 150ｇ |
| もやし | 70ｇ |
| 人参 | 1/4本 |
| 焼き海苔 | 適量 |

| | | |
|---|---|---|
| ○醤油 | ５ｇ | （小さじ１） |
| ○塩 | 少々 | |
| ○ごま | お好み量 | |



＜作り方＞
①人参は千切りにする
②野菜類を茹でる
③火が通ったら、味付けする
④仕上げに、ちぎった海苔を加えて混ぜ合わせる

刻み海苔でもOKです（保育園では岩海苔を使用しています）
混ぜすぎると海苔が溶けてしまうので、
仕上げにさっくりと混ぜ合わせるのはポイントです