

子ども達に人気の
納豆をスパゲティ
にしました

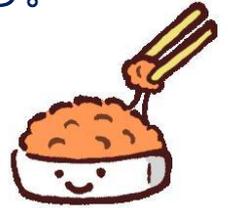
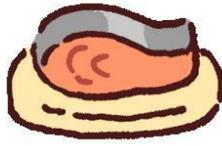
納豆スパゲティ

<材料> 大人2人子ども2人
スパゲティ 250g
人参 1本(線切り)
玉ねぎ 1個(スライス)
ひきわり納豆 2~3PK
ほうれん草 1/2PK
●きび砂糖 8g
●味噌 20g
●醤油 20g
油 適量
刻み海苔 適量

<作り方>

- ①人参、玉ねぎを炒める
- ②火が通ったら、納豆を加えて炒める
- ③下茹でした、ほうれん草、茹でたスパゲティを加える
- ④●の調味料で味付けする
- ⑤お好みで刻み海苔をかける

スパゲティと納豆がよく絡むので、
ひきわり納豆で作るのがおすすめです。



じゃがいもしらすサラダ

<材料>
じゃがいも 2個
(千切りorいちょう切り)
しらす 20g(お好み量)
ごま油 大さじ1
塩 適量
刻み海苔 適量

<作り方>

- ①じゃがいもをオーブンで焼く
(油で揚げるか、多めの油で炒めてもOKです)
- ②しらすをフライパンで乾煎りする
- ③じゃがいも、しらす、ごま油、塩を混ぜ合わせる
- ④お好みで刻み海苔をかける

冷たいサラダでなく、温かいサラダになります。カリッとした
じゃがいもと、しらす、ごま油のハーモニーが最高です

