



# にらの納豆和え



ひと手間で彩りも栄養価もアップ!



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 118kcal  
たんぱく質 8.0g  
脂質 5.9g  
食塩相当量 0.5g

## ●材料 (2人分)

ひきわり納豆	2パック (90g)
にら	1束 (90g)
にんじん	1/3本 (50g)
しょうゆ	小さじ1弱
いりごま	小さじ1/2
ごま油	少々

## ●つくり方

- ① にんじんは細切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ② 同じ鍋に2cm幅に切ったにらを入れ、さっと茹でる。ザルにあけて冷ます。
- ③ すべての材料をボウルに入れ、和える。

## ●アドバイス

- ・ひきわり納豆を使うと野菜との絡みがよく、口当たりがなめらかです。
- ・ご飯や豆腐にかけてもおいしいです。

かんたん  
ステップ



STEP 1

にんじんを茹でる。



STEP 2

同じ鍋でにらを茹でる。



STEP 3

すべての材料をボウルに入れ、和える。