

# ～芋と小松菜の納豆あえのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)	〇人分	＜参考＞	
				小さじ1	大さじ1
じゃがいも	1cm角	20		調味料	
小松菜	2cm幅	15		精製塩	6g / 18g
もやし		10		あら塩	5g / 15g
納豆		8		上白糖	3g / 9g
ごま油		0.5		三温糖	3g / 9g
しょうゆ		2.1		グラニュー糖	4g / 12g
みりん		0.3		醤油	6g / 18g
かつおだし (または水とかつおぶし)		0.5		みそ	6g / 18g
白いりごま		0.5		酒・酢	5g / 15g
				油	4g / 12g
				片栗粉	3g / 9g
				ウスターソース	6g / 18g
				トマトチャップ	5g / 15g
				マヨネーズ	4g / 12g

※分量は、可食部の重量です。野菜のへたや卵の殻は含みません。

**エネルギー:45kcal たんぱく質:2.3g 脂質:1.6g 食塩相当量:0.3g**

## ＜作り方＞

- 1 芋は角切りにして茹でる（または蒸す）。
- 2 野菜は歯ごたえを残してさっとゆでる。冷水で温度を下げて、水気をしっかりしぼる。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 食べる直前に、芋、野菜、調味料、納豆を合わせて和える。いりごまをふる。

※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量など、ご家庭で適宜調節してください。



納豆といえば、白いごはん！ではありますが、たまには変わった食べ方はいかがでしょう。野菜や芋と合わせることで、食物繊維がしっかりとれる副菜になります。