

レシピ紹介 * 中華風納豆和え



酸味もほど良く、ごま油の風味で美味しくいただけます。納豆のねばねばと風味が少し和らいで、苦手な方でも挑戦しやすい副菜です。

【材料：4人分】

- ・納豆・・・1/2パック
- ・人参・・・1/3本(千切り)
- ・小松菜・・・1/2袋(細切り)
- ・しらす干し・・・20g
- ・胡瓜(あれば)・・・1/2本(千切り)
- (調味料：全て混ぜ合わせる)
- ・砂糖とごま油・・・各小さじ2
- ・酢と醤油・・・各小さじ1

【作り方】

- 1.お湯を沸かし、人参→小松菜→(あれば胡瓜)→しらす干しの順に茹でて冷まします。(生食できるしらす干しはそのまま使います)
- 2.ボールに茹でた具材と納豆を混ぜ合わせ調味料で味つけします。