

菜ばなの納豆あえ

～菜ばなの、ほどよい苦みと磯の香を味わう～



1人分 92kcal
塩分 0.4g

材料（2人分）

菜ばな	100g
にんじん	40g
ひきわり納豆	1パック（45g）
A { ごま油	小さじ1
めんつゆ（濃縮3倍）	小さじ1と1/2
焼きのり	1/2枚

作り方

1. 菜ばなは、たっぷりの湯で茎の方からゆで、水にとる。
水気をしっかりと絞り、3センチ長さに切る。
にんじんは3センチ長さに切り、ゆでる。
2. ボウルに納豆をあけ、よくかき混ぜておく。
①とAを加えて和える。
3. 器に盛りつけ、刻んだのりを散らす。