

ほうれん草の ネバネバカリカリ和え

材料 (2人分) 調理時間 15分

ほうれん草	1/2束 (100g)	納豆	1パック
にんじん	40g	しょうゆ	小さじ1
しらす干し	15g	焼きのり	1枚
ごま油	小さじ1		



1人分
87kcal

塩分
0.8g

作り方 A row of colorful, cartoonish illustrations of various vegetables and ingredients: a green leafy vegetable, a white radish, a purple eggplant, a yellow bell pepper, a brown mushroom, a red tomato, a green cucumber, a carrot, a yellow corn cob, a brown mushroom, and a green leafy vegetable.

- ① ほうれん草はゆでて3センチ長さに切る。
- ② にんじんは3センチ長さの短冊切りにしてゆでる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しらす干しをカリカリになるまで中火で炒める。
- ④ ボウルに納豆、しょうゆを入れて混ぜ、ほうれん草、にんじん、しらす干し、ちぎったのりを加えて和える。

※ 納豆のたれを使ってもよい。削りがつおを加えてもおいしい。

食生活サポーターからひとこと

野菜が苦手なお子さまでも、納豆と和えることでおいしく食べられます。カリカリのしらす干しもアクセントになり、しっかり噛むことができます。



市川市公式 Web サイトで
他のレシピもご覧いただけます