

きゅうしょくレシピ

◇納豆和え◇

【材料】 (給食 4 人分)

| | |
|---------|--------------|
| ・ひきわり納豆 | 100g |
| ・きゅうり | 40g(1/2本) |
| ・乾燥わかめ | 2g(小さじ1) |
| ・小ねぎ | 16g |
| ・なめたけ | 40g |
| ・薄口しょうゆ | 4g(小さじ1弱) |
| ・和からし | 少々 |
| ・削り節 | 3g(大きじ1と1/2) |

【作り方】

- ① きゅうりは縦半分に切り、斜め切りにする。小ねぎは小口に切る。
- ② わかめは戻しておく。
- ③ 材料を混ぜ合わせる。

