

ほうれん草の納豆和え

材料

(大人2人子ども2人分)

・ほうれん草	1束
・もやし	1袋
・人参	1/5こ
・乾燥ひじき	6g
・ひきわり納豆	2パック
・めんつゆ	大さじ1

レンジで下処理すると、茹でるよりも栄養素を逃がさず食べられます。また湯を沸かす手間も省けて時短にもなるのでオススメです！

作り方

1. ほうれん草はさっと茹でるか、レンジで温めてから水にさらしてアクとりをする。2cm位の長さに切る。
2. もやしはザクザク切ってからさっと茹でるか、レンジで温めておく。
3. 人参は2cm位の千切りにしてから柔らかくなるまで茹でておく。
4. ひじきはお湯で戻して長いものは切る。
5. ボウルに1~4とひきわり納豆を入れてよく混ぜ、めんつゆを入れてさらに混ぜる。

ひとことメモ

野菜料理の中で一番人気のメニューです。センターでは栄養価アップのためにひじきを入れていますが、なくても美味しく食べられます。