



<材料> 約大人2人・子ども2人分

- ひきわり納豆 2パック
- キャベツ 2～3枚
- 小松菜 2茎
- 醤油 大さじ1
- 鰹節 適宜

<作り方>

- ① 納豆は、醤油を加え、混ぜておく。
- ② キャベツは 1.5cm の色紙切り、小松菜は 2 cm 長さに切って、さっと茹でる。
- ③ ②の水気をよく絞り、納豆と合わせて鰹節で和えたらできあがり。

★ 季節によって、アスパラ・レタス・オクラなど、お好みの野菜で作ってみてください。