

## 納豆和え



### 材 料 (子ども 4人分)

- ・ほうれん草 120g (1/2袋)
- ・もやし 120g(1/4袋)
- ・納豆 1パック
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ2

### 作 り 方

1. ほうれん草はよく洗い、沸騰したお湯に30秒入れ湯がき、冷水に取ってよくしぼり、2cm幅に切ります。
2. もやしはさっと洗い、耐熱皿に入れラップをかけ約30秒温め、冷まします。
3. ボウルに砂糖・醤油・納豆を入れよく混ぜます。  
1・2の水気をしぼりボウルに加えて味を整えるとできあがりです。