

納豆あえ

〈子ども1人分〉	
・エネルギー	43kcal
・たんぱく質	3.5g
・脂質	2.0g
・塩分	0.2g

【材料】

- 子ども4人分
- ・ひきわり納豆 2パック（1パック40g）
 - ・にら……1～2本程度
 - ・人参……20g程度
 - ・しょうゆ……小さじ1

【作り方】

- ①にらは短く刻んで茹でる。人参は短めのせん切りにして茹でて冷ましておく。
 - ②納豆、にら、にんじん、醤油を合わせてよく混ぜておく。
- ※給食では市販の納豆のたれを使いませんが、家庭では味を見ながら使ってもOKです。

7月10日は「**な（7）とう（10）の日**」です。今月は子ども達が大好きな納豆あえを紹介します。納豆の薬味といったら、ねぎを思い浮かべますが、子ども達にとっては噛みづらく、辛い食材です。

そこで、柔らかいにらと甘味のある人参を使うことでおいしさアップ！
家庭でもぜひお試しください。

