

お料理レシピ

むぎのたね

2023.8.10 No. 255

野のはな空のとぴ保育園

料理名 ねばねば和え

食欲のない時にも、パクパク食べやすい「ねばねば和え」です。野菜もたくさん入ってさっぱりと食べやすいのでそのまま食べても、ごはんにかけても美味しいです。

材料（4人分）

・納豆	1パック	・しらす干し	大さじ1	・オクラ	6本
・キャベツ	3枚	・人参	1 / 3本	・焼きのり	1枚
・だし汁	大さじ1	・醤油	小さじ1	・鰹節	適宜

- ① オクラは、塩をまぶし表面をこする。塩のついたまま下茹でをしてから、小口切りにする。
- ② キャベツは、食べやすい長さの千切りにする。人参はいちょう切りにし、それぞれ好みの硬さに茹でる。
- ③ ボールに①・②と納豆・しらす干しを入れ、焼きのりは手でちぎりながら加える。
- ④ ③にだし汁・醤油・鰹節を入れよく和えて出来上がり。

