

副食

ほうれん草の納豆和え

[1人分] エネルギー：68kcal 塩分：0.7g



材料 [4人分]

- 納豆：2パック
- ほうれん草：250g
- 焼き海苔：1枚
- 練りからし：小さじ1/2
- 醤油：大さじ1

作り方

1

ほうれん草は、ゆでて水気をしぼり2~3cmの長さに切ります。

2

納豆をボールに入れ、練りからしと醤油を加えてよく混ぜます。

3

"1"と"2"を混ぜ合わせ、焼き海苔を小さくもんで加えたら器に盛ります。