



## カルシウムたっぷりの納豆汁

調理：新潟地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミック」

### POINT!

- ・人参が煮えた後に小松菜を入れることで、シャキシャキの食感が残ります。
- ・納豆を刻むと特有の匂いが気にならないので、苦手な人にもおすすめ！
- ・具材はきのこや油揚げなどを入れても美味しいです。

### ■材料（4人分）

- ・小松菜…120g
- ・切り干し大根（乾）…10g
- ・にんじん…40g
- ・納豆…2パック
- ・味噌…小さじ4
- ・煮干し…3尾程度
- ・水…2.5カップ

### ■作り方（約20分）

- ①煮干しは、頭とはらわたを取って、適当な大きさにちぎる。  
鍋に水を入れ、煮干しをつけておく。
- ②にんじんは細切り、小松菜は茎と葉に分けて2cmに切る。切り干し大根は水（分量外）で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に切り干し大根とにんじんを入れ、柔らかくなった小松菜の茎を入れて煮る。
- ④小松菜の葉を入れてサッと煮た後に、納豆を入れる。火を止めて、味噌を溶いたら完成。

【1食分の栄養価】 エネルギー 76kcal 食塩相当量 0.8g  
カルシウム 122mg（牛乳 100ccと同程度）