

# 学校給食レシピ集

## ～ 納豆和え ～



### 【材料】 4人分

○ひきわり納豆	120g
○たくあん	25g
○野沢菜漬け	25g
○小松菜	70g
○にんじん	25g
○しょうゆ	小さじ1と1/2
○白いりゴマ	小さじ2～お好みで

### 【作り方】

- ① 野菜、漬物を切る  
たくあん→千切り  
野沢菜漬け→1cm  
小松菜→1cm  
にんじん→千切り
- ② 小松菜、にんじんは茹でて水を切り、冷ましておく
- ③ 冷めた②と刻んだ漬物にしょうゆとゴマを入れ混ぜ合わせる

※使用する漬物によって塩分が違いますので、味をみながらしょうゆ（納豆たれ）を加減してください

納豆の付属のたれで調味してもOKです！  
辛子もお好みで入れてください

