

人気献立レシピ

納豆サラダ



【材料】 5人分

ほうれん草	1/2 束
キャベツ	100g
人参	30g
スライスハム	2 枚
ひきわり納豆	1 パック
塩	少々
・ マヨネーズ	大さじ 3
・ 醤油	小さじ 1
・ 味噌	小さじ 1

【作り方】

- ①ほうれん草を洗い、3cm幅に切り、下茹でする。
- ②キャベツとスライスハムと人参を千切りにする。人参に塩を振っておく。
- ③調味料をすべて混ぜ合わせ、①と②を合わせた中に入れて和える。
- ④ひきわり納豆を入れてさらに和えて出来上がり!!

【一口アドバイス】

★ほうれん草は冷凍でもOK。さっと茹でて水冷する。
☆給食では生の野菜は使わないので、人参も下茹でをし水冷しています。

