

●副菜● スタミナ 納豆和え



(材料)

ひきわり納豆	40
キャベツ (太めの千切り)	60
ニラ (5cm)	25
もやし	80
★ しょうゆ	小さじ1
★ 砂糖	小さじ1/2
★ 酒	小さじ1
★ オイスターソース	小さじ1/5
★ ごま油	小さじ1/5

いつもとは違った
納豆の食べ方に
挑戦してね！



(作り方)

- ① キャベツ・ニラ・もやしを茹で、冷水で熱をとる。
- ② ★印の調味料を煮てタレを作る。
- ③ ①の水気を絞り、納豆を加えて、冷めたタレで和える。

●副菜● ひじきサラダ



(材料)

乾燥ひじき	2g
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
きゅうり (千切り)	40g
冷凍コーン	20g
キャベツ (3cm角)	120g
★ 砂糖	小さじ1
★ 酢	小さじ2
★ サラダ油	小さじ1
★ 塩	少量
★ こしょう	少量

(作り方)

- ① 水で戻したひじきをしょうゆ・砂糖・水で煮る。
- ② ①を汁気がなくなるまで煮たら、冷ます。
- ③ コーン・キャベツを茹で、冷水で熱をとる。
- ④ ★印の調味料を煮てドレッシングを作る。
- ⑤ すべての材料をドレッシングで和える。