

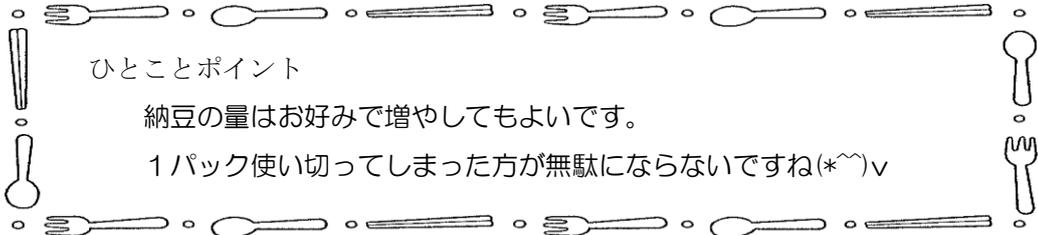
## メニュー名:納豆あえ

### 材料 (おとな4人分)

材料名	分量
キャベツ	150g
きゅうり	25g
にんじん	25g
ひきわり納豆	25g (1パックは40~50gです。)
薄口しょうゆ	小さじ2
かつお節	2.5g (小袋のかつお節は2g、2.5g、 3g、4gとあります)

### 作り方

1. キャベツは1cm幅程度の千切り、にんじんは細い千切り、きゅうりは斜めの半月切りにします。
2. 1の野菜を熱湯でさっと茹で、水で冷やし、ざるに取り水気を切ります。
3. 全ての材料をボウルに入れて、和えたらできあがりです。



### ひとことポイント

納豆の量はお好みで増やしてもよいです。

1パック使い切ってしまった方が無駄にならないですね(\*~)v