

オクラと梅干の納豆和え

材料(大人2人と子ども1人分)

・ オクラ	70g(約1袋)	・ 納豆	25g(約1/2パック)
・ えのき	24g(約1/4袋)	・ かつお節	お好みで
・ 人参	30g(中約1/3本)	★ だし汁	大さじ2
・ 梅干	6g(約1/2～1個)	★ 醤油	小さじ1/2

(塩分控えめのもの、南高梅がオススメです)

作り方

- 1、オクラは塩をひとつまみ入れた湯で1分～2分茹でて、ザルにあげて冷ましておく。(柔らかすぎないように注意！)
- 2、人参は太めの千切り、えのきは3cm長さに切る。
- 3、鍋に2と★を入れ、中火にかける。
※★のだし醤油は納豆付属のタレを代用しても構いません。その際はだし汁の代わりに水を加えて下さい。
- 4、汁気がほんの少し残る程度に煮詰まり、人参に少し歯ごたえが残るくらい火が通ったら火を止め、冷ましておく。
(茹でるのではなく、うま味凝縮するのがポイント)
- 5、梅干の種を取り、包丁で細かく刻む。オクラも食べやすい大きさに切る。
- 6、納豆とその他の材料をよく混ぜ、完成。

◎Pokkeのレシピはこども向けの味付けになっています。

◎ご質問等ございましたらお気軽にスタッフにお声掛けください。

栄養士より



子ども達はみんな納豆が大好き！野菜嫌いの子も納豆と一緒にだと不思議と野菜が食べられる人気のメニューです。この暑い季節、汗をかいて失われがちな塩分や疲労回復に効果的なクエン酸を含む梅干も入れてみました！そのままでは酸っぱくても、納豆と和えることで苦手な子にも食べやすいですね。もちろん梅干は入れなくてもOKですよ。また、野菜の種類をいろいろ変えてみるのもいいですね。ぜひ納豆パワーをお試しください。