

# キャベツの納豆和え



【分量】：1人分

【作り方】

- \*納豆 10g
- \*キャベツ 10g
- \*人参 5g

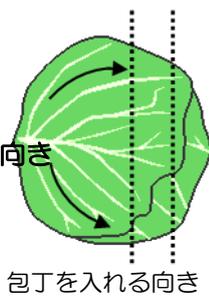
- ①野菜は茹でて、みじん切りにする。
- ②茶こしの中に、納豆 1/4 パックを入れ、熱湯をかける。
- ③まな板にラップを敷き、納豆を食べやすい大きさに刻む。
- ④野菜と納豆を和える。



## 【調理方法】

### ☆葉物野菜の切り方

\*野菜や肉には繊維があります。  
繊維の向きに垂直に切ると  
繊維が断ち切れ、  
柔らかい食感になります。



\*納豆に熱湯をかけると、においや粘りが少なくなり、食べやすくなるよ！  
\*かつお節と一緒に混ぜてもおいしいです。

