

料理研究家 島本美由紀先生直伝!



もったいないレシピ

納豆のタレ

納豆のタレを使って!



「おひたし」

【材料(作りやすい分量)】

ほうれん草.....1/2束
納豆のタレ.....1袋
かつお節.....適量

【作り方】

- ①青葉は熱湯で30秒ほど茹でて冷水に取り、水けを絞って3cm長さに切る。
- ②①を器に盛り、納豆のタレをかけ、かつお節を飾る。



付属のからしを加えれば、からし和えになります! ほうれん草の他、小松菜や春菊、水菜や菜の花、アスパラなど、お好みの野菜で作れるので、アレンジを楽しんでみてください。

