

4人分

調理時間 約 15分



作り方

1. 参を茹でてさいの目にきる。ほうれん草、キャベツを茹でて、水にさらしてよくしぼり細かく切っておく。
2. チーズを人参と同じ大きさにきる。梅干しは種を取りたたいしておく。
3. 納豆に空気をいれるようにまぜ、1・2と、かつお節を入れてよくまぜる。
4. 好みに刻んだネギやからしをまぜて、醤油で味を整えて、温かいご飯に乗せていただきます。

材料

お好みで白ごまや、漬物を細かく刻んで入れてもおいしいです。



納豆 3パック

長ねぎ 1/3本

ほうれん草 1/2束

キャベツ 葉を2枚くらい

にんじん 3cmくらい

プロセスチーズ 20g

かつお節 5g (ミニパック1袋)

しょうゆ お好みで

梅干し 2～3個



みじん切りをする食材は、大きさをそろえると、食べやすくなります。

梅干しは種をとったら、包丁でよくたたきます。

