



しらす納豆



★材料(2人分)★

- ・ひきわり納豆 40g
- ・しらす干し 5g
- ・小松菜(葉先) 15g
- ・しょうゆ 小さじ1/2

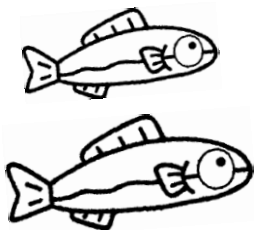
★作り方★

①しらす干しを沸騰したお湯にサッと潜らせ、湯をきる。

②小松菜は茹でて冷水にとって水気を絞り、

→小松菜は、ほうれん草の葉先を使ってもおいしくできます。

③ひきわり納豆にしらす干し、小松菜を混ぜ、しょうゆで和える。



しらす干しは、湯がくことで、生臭みを取り、塩分を落とすことができます。