厚揚げと小松菜の納豆和え

1人分

７０kcal、　塩分０.７g

材料(4人分)

材料		調味料　Ⓐ	
厚揚げ	1/3枚(80g)	しょうゆ	大さじ1
小松菜	3株(150g)	みりん	大さじ1
ひきわり納豆	1パック	砂糖	小さじ1
納豆添え付たれ	1パック		
削り節	1パック		
水	100ml		

作り方

① 厚揚げはペーパータオルで軽くおさえ油を除き 1cm 角の棒状に切る。小松菜は3cmに切る。

② 鍋にⒶを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら1を加えて、時々混ぜながら小松菜に日が通るまで煮る。
火を止め煮汁ごと冷まし味を含ませる。汁気を切り削り節とたれを加えて、混ぜた納豆を和え、器に盛る。