

# 納豆和え

松江市立北学校給食センター  
( 食数 4, 500食 )

食物繊維を含む納豆と野菜の和え物です。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	34kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	1.0g
カルシウム	35mg
鉄	0.9mg
ビタミンA	120μg RE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	10mg
食物繊維	2.0g
食塩	0.4g
マグネシウム	34mg
亜鉛	0.4mg

## 材料 (1人分)

納豆	・・・	8g	
ほうれん草	・・・	30g	・ 3cm幅に切る
キャベツ	・・・	25g	・ 6mm幅に切る
にんじん	・・・	5g	・ せん切り
みそ	・・・	1g	
しょうゆ(濃口)	・・・	0.5g	
三温糖	・・・	0.2g	
梅肉ペースト	・・・	1g	
きざみのり	・・・	0.3g	

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 野菜を下処理し、加熱冷却する。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 野菜と納豆を和えて味つけし、最後にきざみのりを混ぜる。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

給食で人気の和え物です。隠し味にみそや梅を使うことでおいしい納豆和えになります。

## 学校給食献立例



- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ さばのピリ辛焼き
- ・ 納豆和え
- ・ 沢煮椀