



今月のメニュー



チーズ納豆



★材料★ (約大人 4 人分)

- ・納豆 200g
- ・たまご 2個
- ・サラダ油 適量 (炒り卵用)
- ・にんじん 60g (約 1/3 本分)
- ・ほうれん草 60g (約 1/3 束分)
- ・プロセスチーズ 60g

※園ではチーズの他にしらすや焼き海苔、オクラ、きのこなど季節毎に旬の食材を使い、様々なバリエーションで納豆を出しています。お家でも他の食材でも試してみてくださいね。

- ・納豆付属のタレ 分量の納豆についている分
- ・砂糖 小さじ 1

★作り方★

- ①炒り卵を作って冷ましておく。
- ②にんじんはみじん切り、ほうれん草は 1 センチ幅に切り、それぞれゆでて水で冷やしておく。
- ③器に納豆、炒り卵、それぞれ絞って水気を切ったにんじん、ほうれん草、チーズを入れてよく混ぜる。
- ④③に納豆のパック付属のタレと砂糖を入れてよく混ぜて完成。

