



ねばらねば納豆和え

20分

絵本「ねばらねばなっとう」に登場する食材が、たくさん入った旨味たっぷりで栄養満点の和え物です！



この絵本は替え歌絵本になっています。童謡「静かな湖畔」のメロディーでうたって読み聞かせをすると、子どもたちはすぐに覚えて大合唱ですよ！
♪なっとう なっとう なっとう なっとう なっとう♪



材料

作りやすい分量

オクラ	2本
人参	2cm
胡瓜	1/2本
小松菜	1/5束
かまぼこ	1~2cm
納豆	2パック
醤油	適量

作り方

- ① 小松菜・人参・オクラは食べやすい大きさに切り、茹でて水気をきる。
- ② 胡瓜・かまぼこも食べやすい大きさに切っておく。
- ③ ①と②と納豆を合わせて和える。
- ④ 納豆添付のタレや醤油で味をつける。

* 味付けはお好みで調整してください。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community