

ごみを出さないエコクッキング



大根の葉の納豆和え



●材料（4人分）

- 大根の葉（軸を含む）…200g
- 納豆……………2パック
- えのきだけ……………1/2袋
- しょうゆ……………適量
- 添付のたれやからし……………適量



●下ごしらえ

大根の葉は付け根部分を切り落としてよく洗う。えのきだけは石づきを切り落としてほぐし、1cm長さに切る。

●作り方

1. 鍋に湯を沸かし、大根の葉を色よくゆでて水に取り出す（湯は捨てない）（好みの固さは軸の部分を食べてみるとわかる。子どもや年配者向けには柔らかめにゆでると良い）。
2. 同じ湯を使ってえのきだけをさっとゆで、ざるにあげて水で冷やす。
3. 大根の葉は水けを絞り、縦に数カ所切れ目を入れてから1cm長さに切る。えのきだけも水けを絞る。
4. ボウルに納豆を入れて混ぜ、添付のたれとからしを加えてさらに混ぜる。大根の葉とえのきだけを加えて全体に混ぜ、しょうゆで調味する。

🌸 ご飯にかけても美味しい。ヘルシーな納豆ご飯になる。