

体に優しい田舎料理レシピ NO.5

空芯菜と納豆の和え物

材料(1人分)

空芯菜(100g)、納豆(1/2パック)、とうがらし・しょうゆ(各適量)、塩(少々)

作り方

空芯菜を洗い、塩少々を入れた熱湯に根元のほうから入れ、青く茹で上げて、水気をぎゅっとしぼり、3～4センチ長さに切ります。

納豆にとうがらし、しょうゆを少々入れてよく混ぜます。

空芯菜を の納豆で和えます。

道の駅たまがわ こぶしの里