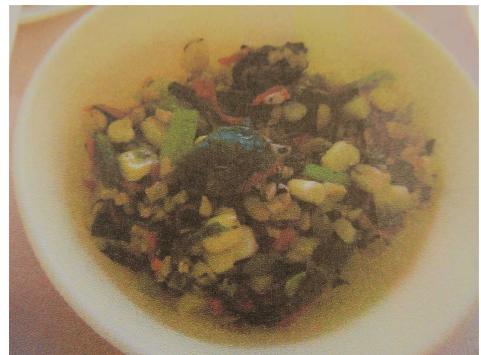


## 小松菜と納豆の和え物

子供に人気のメニューです。  
緑のお野菜が苦手な子も納豆に  
混ぜると食べられるようです。



### 材料 (4~5人分)

小松菜	1/3 束	きざみのり	適量
にんじん	1/3本	かつおぶし	適量
ひきわり納豆	1パック	めんつゆ	大さじ1弱
コーン缶	60 g		

### 1人分栄養価

エネルギー	38 kcal	炭水化物	4.4 g
たんぱく質	2.6 g	脂質	1.1 g
食塩相当量	0.2 g		

### 作り方

- ①小松菜は2cm長さに切って、ゆでて水気を絞る。にんじんはせん切りにし  
ゆでて、水気をきる。
- ②ひきわり納豆、コーン、きざみのり、かつおぶし、めんつゆを混ぜる。  
①と和える。