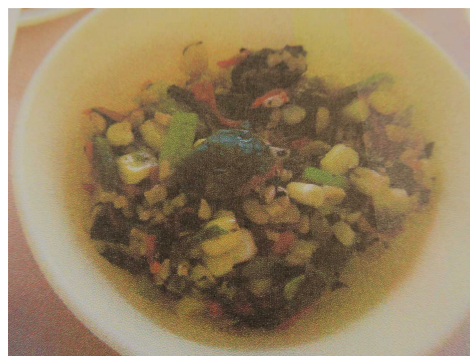


小松菜と納豆の和え物

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	60g		

1人分栄養価

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

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。