

納豆スパゲティ

材料(幼児4人分)

- スパゲティ… 2束(200g)
- ひきわり納豆… 2パック
- ピーマン… 1/4個
- パセリ… 少々
- 刻みのり… 少々
- 酢… 小さじ3/4
- だし汁… 小さじ2
- 塩… 小さじ1/4
- 油… 小さじ1
- しょうゆ… 小さじ3



作り方

- ① ピーマンをみじん切りにしてゆでる。
- ② スパゲティをゆでる。
- ③ 納豆をときほぐし、調味料とだし、ピーマン、パセリを加えて混ぜる。
- ④ ゆでたスパゲティに③をかけ、刻みのりをのせる。

POINT!

- ◇ 火を使うのは、ゆでるときだけの簡単メニューです。
- ◇ スパゲティを冷ませば冷製で、温かいままなら冬でもおいしく食べられます。
- ◇ 不足しがちな鉄を手軽にとることができます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 237kcal たんぱく質 11.0g 鉄 1.3mg

