

小松菜の納豆和え



材料(幼児4人分)

- ひきわり納豆… 1 パック
- 小松菜… 2 株
- 人参… 1 / 4 個
- もやし… 1 / 3 袋
- しょうゆ… 大さじ 1 / 2

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 野菜がやわらかくなるまでゆでる。
- ③ 野菜の水気がなくなるまで絞る。
- ④ ゆでた野菜にひきわり納豆を加え、しょうゆで調味する。

POINT!

- ✧ カルシウム、鉄分を簡単に摂ることができます。
- ✧ 納豆を加えることで野菜嫌いなこどもでも食べやすくなります。
- ✧ ごはんにかけてもおおいしく食べられます。
- ✧ 小松菜の代わりに他の青菜やオクラを混ぜるのもおすすめです。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 27kcal たんぱく質 2.4g カルシウム 43mg 鉄 0.9mg

