

ほうれん草の納豆和え



材料(幼児4人分)

- ほうれん草…1/2束
- 人参…1/5本
- ひきわり納豆…1パック
- しょうゆ…小さじ1
- かつお節…1/2袋

作り方

- ① 人参は千切りに、ほうれん草は一口大に切る。
- ② 人参やわらかくなるまでゆでたら、同じ鍋にほうれん草も加えてさっと火を通す。
- ③ ②をザルにあけて流水で冷まし、水気を絞る。
- ④ 納豆、しょうゆ、かつお節を加えて和える。

POINT!

- ✧ 冷凍のほうれん草(80g)を使うと簡単です。
- ✧ 人参はなくても大丈夫です。(入れると彩りがよくなります。)
- ✧ 入れない時はほうれん草の量を少し増やしてください。
- ✧ しょうゆの代わりに付属のたれで味つけしてもOK。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 27kcal たんぱく質 2.5g カルシウム 19mg 鉄 0.7mg

