



納豆和え

＜材料・・・おとな4人分＞

にんじん・・・80g（中2/3本）
 ほうれん草・・・・・・・・120g
 もやし・・・・・・・・150g
 ひきわり納豆・・・・・・・・60g
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

＜作り方＞

- ① にんじんは千切り、ほうれん草は2cm くらいに切る。
もやしは少し短めにする。
- ② ①の野菜を茹で、水で冷やし、水気をきる。
（にんじん・もやしはレンジで加熱し冷ましてもOK）
- ③ ②とひきわり納豆、しょうゆを和える。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	48 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	1.6 g
塩分	0.5 g

もやしはお子さんに短く
 するお手伝いをしても
 らってもいいですね♪
 かまぼこを入れたり、
 上に刻みのりをかけても
 おいしく食べられます。

