

## 青菜の納豆和え

<材料 4人分 (大人2人+幼児2人分) >

ほうれんそう 150g (1/2束)  
 にんじん 30g (中1/4本)  
 納豆 30g (1パック)  
 しょうゆ 6g (小さじ1)  
 砂糖 1.2g (小さじ1/2弱)



### ゆかせんせいのおススメ一言

保育園の子どもたちは納豆も残さず食べます。大好きな納豆と一緒に野菜もたくさん食べられていいですね。



### <作り方>

1. ほうれんそうは茹でて1~2cmに切り絞る。
2. にんじんはせん切りにして茹でる。
3. 納豆は軽くたたき、①②と合わせて調味料で和える。

### <栄養価 (幼児1人あたり) >

エネルギー	カルシウム	食塩
19kcal	18mg	0.1g