

## 小松菜としらすの納豆和え



### 【栄養価（大人 1 人分）】

エネルギー：43kcal

たんぱく質：4.6g

脂 質：1.9g

炭水化物：2.9g

食塩相当量：0.3g

### 【栄養価（こども 1 人分）】

エネルギー：28kcal

たんぱく質：3.1g

脂 質：1.3g

炭水化物：1.9g

食塩相当量：0.2g

### 【材料（大人 2 人・こども 2 人分）】

ひきわり納豆 60g

小松菜 85g

しらす干し 6g

しょうゆ 小さじ 1/2 (3g)

かつお節 2g

### 【作り方】

- ① 小松菜は茹でて、流水にさらす。  
水気をしぼり、3cm 幅に切る。
- ② しらす干しも茹でる。
- ③ ひきわり納豆、①、②、しょうゆ、かつお節を入れ混ぜる。

子どもたちの好きな納豆で、カルシウム、鉄分が取れます。

しょうゆはめんつゆに変えても良いです。