



# 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

他のレシピは  
こちらから



【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。