

# ほうれん草の納豆和



納豆で野菜を和えるので、野菜がおいしく食べられる一品です  
ほうれん草やもやしは小さいお子さんには噛み切りにくい食材ですが、納豆のめめりで食べやすいというメリットもあります♪

## <材料> 2人分

- ・ほうれん草…1/2袋
- ・もやし…1/2袋
- ・にんじん…2cm輪切り
- ・ひきわり納豆…1パック
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・さとう…小さじ1
- ・かつお節…ひとつまみ

## <作り方>

- ①ほうれん草は切らずに茹で、水気を絞ってから2~3cmに切っておく。
- ②せん切りに切ったにんじんともやしはやわらかくなるまで茹で、水気をしぼっておく。
- ③ボウルに①、②、ひきわり納豆、調味料を入れてよく和えたらできあがり♪

ほうれん草を切ってから茹でると、栄養素がより逃げ出しやすくなってしまいますので、切らずに茹で、水気を絞ってから切りましょう！



## 栄養価成分(1人分)

エネルギー	74Kcal
脂質	2.3g
たんぱく質	6.4g
カルシウム	46mg

鉄	1.8mg
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.22mg
ビタミンC	23mg