

★副菜★（体の調子を整える）



小松菜の納豆あえ

ごはんによく合う、大人気メニューです！小松菜、納豆、しらす干しが入って、成長期に欠かせないカルシウムをしっかり摂ることができます。

【材料】（4人分）

- ・小松菜…120g
- ・ひきわり納豆…40g（約1パック）
- ・にんじん…20g
- ・しらす干し…12g
- ・しょうゆ…小さじ2/3



【作り方】

1. 鍋にお湯をわかし、塩（分量外）を加え、小松菜をゆでたら水にさらし、よくしぼる。
2. にんじんは千切りにして、1と同様にゆでたら水気を切る。
3. 1の小松菜を1～1.5cm幅に刻み、水気をしぼったら2のにんじん、ひきわり納豆、しらす干し、しょうゆを加え、よく混ぜたらできあがり。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー32kcal、たんぱく質3.5g、脂質1.2g、塩分0.3g、カルシウム74mg

