ほうれん草の納豆和え			(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください
材　料	分　量	備　考	作　り　方
ほうれん草	40ｇ	一口大	①ほうれん草は一口大、人参は千切りにし、茹でて冷ます。 ②ボールに水気をよく切った①と納豆を入れてしょうゆで和え、 糸けずりを加えてざっと混ぜてなじませる。
人参	10ｇ	千切り	
納豆(ひきわり)	10ｇ		
糸けずり	少々		
しょうゆ	1ｇ		
			エネルギー 31kcal　たんぱく質 2.9g　脂質 1.2g カルシウム 29mg　鉄 1.1mg　食塩相当量 0.2g