

ほうれん草の納豆和え			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
ほうれん草	1束（約200g）	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	1/3本（約50g）	千切り	
納豆(ひきわり)	1パック		
糸けずり	少々		
しょうゆ	小さじ1		
			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

