

野菜としらすの納豆和え

不足しがちなカルシウム、鉄を豊富に含んでいます。
おかわりの多い人気メニューです！

1人分 エネルギー：51kcal 塩分：0.3g

材料(幼児1人分)

※大人1人分はレシピの2倍量で
お作りください。

ひきわり納豆 20g
小松菜 10g
人参 5g
しらす干し 3g
焼き海苔 少量(0.5g)
濃口醤油 1g

作り方

- ①小松菜・人参は粗みじん切りにし下ゆでする。
- ②しらす干しはさっと茹でる。
- ③納豆と①②に濃口醤油で味を付けよく混ぜる。
- ④焼き海苔を小さくちぎってふりかける。

クッキングーロメモ

- ・大人向けに作る際、納豆はひきわりに限らずお好みでお召し上がりください。
- ・納豆はカルシウムの骨への取り込みを助けるビタミンKが多く含まれています。
- ・免疫力を高めるには、動物性食品に偏りすぎず、植物性の食品や発酵食品を積極的に摂ることが大切です。

