



千里浜保育所

# 青菜の納豆和え(1人分)

おかず

## \* 材料名

ほうれん草	20g
ひきわり納豆	10g
しょうゆ	2g
かつお節	1g

## \* 作り方

1. ほうれん草はゆでて水にさらし、よく水気を切り、食べやすい大きさに切る。
2. 1に納豆としょうゆを加えて和える。
3. かつお節を軽く炒り、2に加え、皿に盛り付けたら完成。

## 【先生方のコメント】

ひきわり納豆を使うと、ほうれん草となじみます。かつお節は炒ると香りが出て、美味しくなります。刻みのりやチーズなど、好みの具材を入れてアレンジできます。

子ども達は、「わぁ納豆和えや〜」「好き!」と言いながら食べており、おかわりを欲しがるくらい気に入っています。

