

「ほうれん草の納豆和え」

《材料 作りやすい分量 4人分》

ほうれん草	180g
人参	20g
ひき割り納豆	20g
しょう油	小さじ1強



《作り方》

1. ほうれん草は根元を切り落として、2cmの長さに切って熱湯に入れて茹でてざるに上げて冷水で冷やして水気を絞る。
2. 1のほうれん草、ひき割り納豆をしょう油で和える。

・ エネルギー	20Kcal
・ たんぱく質	1.9g
・ 脂質	0.7g

* 小粒納豆でもおいしくいただけます。

