

## しらすの納豆和え

納豆は子どもたちに人気な食材です！  
成長に必要なたんぱく質などとれます。

〈材料〉 大人2名子ども1名分

|      |       |
|------|-------|
| 小松菜  | 120 g |
| 人参   | 180 g |
| 納豆   | 180 g |
| しらす  | 18 g  |
| 醤油   | 7 g   |
| かつお節 | 0.5 g |

〈作り方〉

- ①小松菜を洗い2センチ幅に切る、人参は千切りにする。
- ②人参を2分程茹で小松菜を加えてしんなりするまで茹でる。
- ③流水にさらして冷まし、よく絞り水気をとる。
- ④しらすをフライパンでからいりする。
- ⑤納豆に醤油、かつお節を混ぜて人参、小松菜、しらすと和える。



- ★ほうれん草やきゃべつ、切り干し大根なども美味しくできます。
- ★しらすはバターで炒ると香ばしくできます。

カルシウムや鉄分を手軽にとる事ができます、是非お試しください。