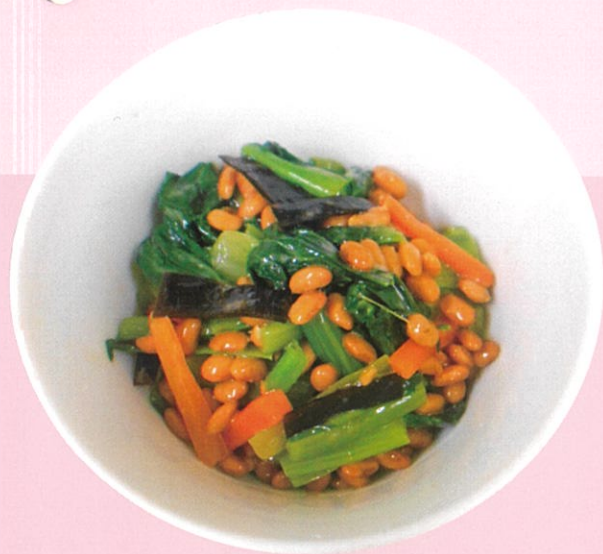




## 小松菜の 昆布納豆あえ

1人分の栄養価

|        |       |      |
|--------|-------|------|
| エネルギー  | たんぱく質 | 脂 質  |
| 68kcal | 5.5g  | 2.7g |
| 食物繊維   | 食塩相当量 | 野菜重量 |
| 3.3g   | 0.6g  | 70g  |

### 材料（4人分）

小松菜…………… 250g  
ニンジン…………… 15g  
佃煮昆布…………… 10枚

納豆…………… 100g  
しょうゆ…………… 小さじ2

### 作り方

- ①小松菜は3～4cm長さに切り、ニンジンはせん切りにして、さっとゆでて水気をしぼっておく。佃煮昆布はせん切りにする。
  - ②納豆は混ぜてしょうゆで味付けし、①を和える。
- ★納豆は最後にさっと和えるようにして、粘りを出し過ぎないようにするのが、おいしく作るポイントです。
- ★納豆に付いているタレや辛子を使って味付けしてもよいでしょう。