

* 保育園のおすすめレシピ *

小松菜納豆和え

<材料 幼児4人分>

小松菜 3/4 袋(130g)
納豆 1パック(40g)
醤油 小さじ 2/3(4g)

<作り方>

- ① 小松菜は、長さ 1.5cm 程度に切って茹で、冷水にとり、水を切る。
- ② 盛り付け直前に、①・納豆・醤油を和える。

ひとくちメモ

いつもの納豆に小松菜を加えると、色も鮮やかで、野菜も一緒に食べることができます。調理も簡単なので、朝ごはんにもピッタリの一品です。粒タイプの納豆でもおいしくできますが、ひきわり納豆の方が小松菜とよくからみます。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ 1=5ml、大さじ 1=15ml
1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より