

## \* 保育園のおすすめレシピ \*

### 小松菜の納豆あえ

<材料 幼児 6 人分>

小松菜	200g (1袋)
納豆	60g (1.5 パック)
醤油	6g (小さじ1)

<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