



納豆和え

[こども一人分]

- ひきわり納豆 10g
- ほうれん草 30g
- 人参 5g
- 味付きなめ茸 5g
- 醤油 1g

作りやすい分量に変更
して下さいね！

: 作り方 :

1. ほうれん草は茹でて2cm位に切り、人参は千切りにして茹で、冷やしておく
2. 1とひきわり納豆となめ茸、醤油を混ぜ合わせる