



おすすめポイント

成長期にぴったり！
緑黄色野菜、小魚、豆類、
海草と、心がけて摂りたいものばかりです！

え納豆太骨



Ingredients For 2 People

小松菜	100 g
納豆	1 パック
長ネギ	10 g
のり	1枚
しらす干し	10 g

副菜

主菜



作り方

Recipe

1. 食べやすい大きさに切った小松菜を皿に広げ、電子レンジで2～3分加熱したあと、さっと水で冷やし、軽くしぼる。
2. 納豆にたれ、みじん切りにした長ネギを混ぜ、①とあえる。
3. 手でちぎったのりとしらす干しを②にのせる。