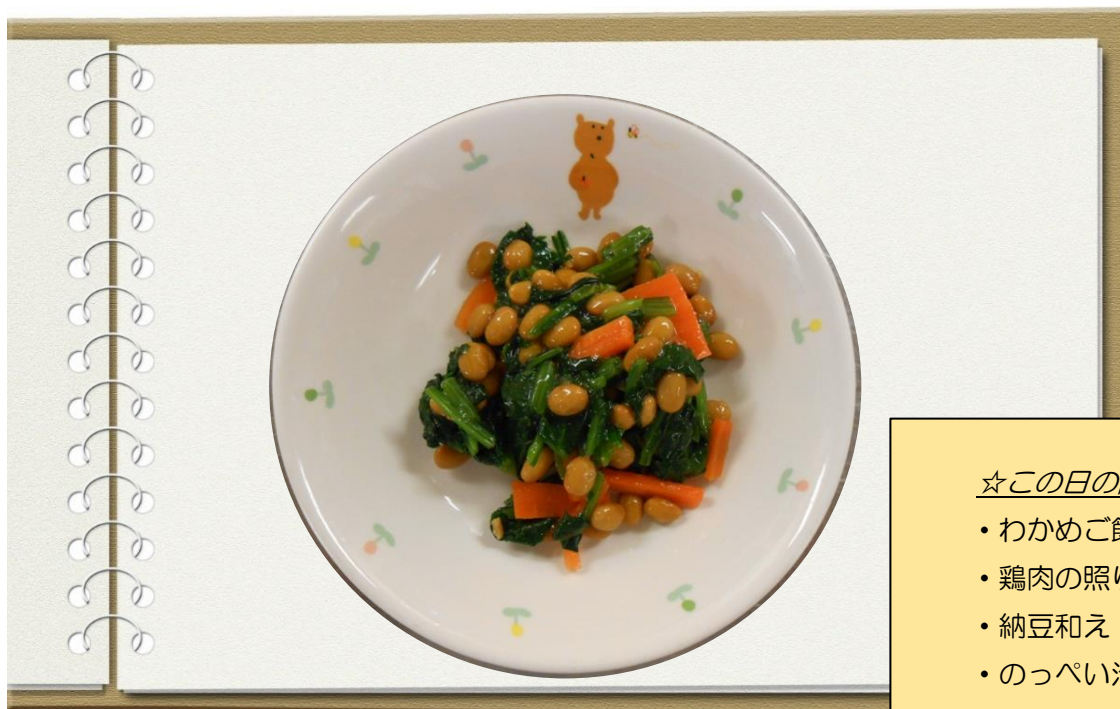




納豆和え

20分

葉物野菜が苦手でも納豆和えなら食べる子が多いです。



☆この日の献立☆

- わかめご飯
- 鶏肉の照り焼き
- 納豆和え
- のっぺい汁
- キウイ

園では、季節よりオクラ、小松菜、ニラなどに変えています。離乳食は、ひき割り納豆を使用しています。簡単に野菜とたんぱく質がとれて便利です。

「葉物野菜が苦手…」と毎年の食事調査で悩みの一つにあがりますが、この「青菜の納豆和え」は人気メニューですのでぜひお試しください。「園と同じメニュー」は、子どもにとってワクワクするものですね。

材料・・・ 作りやすい分量

ほうれん草	1/2 束
にんじん	少々（いろいろ）
糸ひき納豆	1 パック
しょうゆ	適量

作り方

- ① ほうれん草は好みの固さに茹で、食べやすく切ってから絞る
- ② 人参は千切りにして茹でておく
- ③ ボウルに①と②と納豆を入れ和える。醤油を適量加えて味付けする

※納豆はひき割り、小粒、大粒でもおいしくいただけます。

いろいろな野菜で楽しんでくださいね！

