副菜 主菜 **朝レボ　レシピ**

おやべ朝食革命 やっぱりしっかり朝ごはん

ほうれん草の納豆和え



材　料（２人分）

ほうれん草	１/２袋
納豆	１パック
納豆のたれ	１袋
しょうゆ	小さじ１/２
焼きのり	適量

【作り方】　一人分　エネルギー　50kcal

① 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を茎から先に入れて茹で全体を浸して茹でる。
② ①を冷水にとって水気をしっかりと絞り、２cm長さに切る。
③ ボウルに納豆、たれを入れて混ぜ、②、しょうゆを加えて混ぜる。
④ 器に盛り付け、ちぎったのりをのせる。

point

ほうれん草と納豆で鉄分が補えます。ほうれん草は前日に茹でておくと時間の短縮になります♪

小矢部市健康福祉課