

もやしの納豆和え		5人分 (3歳以上児)
材料	分量	作り方
ひきわり納豆	1パック	1. もやし、小松菜、人参を食べやすい大きさに切り、茹でる。 2. 1の水気をよく切った後、ひきわり納豆とAを加えて和える。
もやし	70g	
小松菜	70g	
人参	20g	
A かつお節	1/2袋	
しょうゆ	小さじ1/4	

