

## ○小松菜とひじきの納豆和え（4人分）

～食材料～

小松菜	160 g
干しひじき	8 g
ひき割り納豆	80 g
しょうゆ	小さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2/3
七味唐辛子	適宜



～作り方～

- ①小松菜は3 cm長さに切る。干しひじきは水で戻しておく。
- ②鍋に湯を沸かし、小松菜とひじきを一緒にゆで、ゆであがったらざるにとり、水にさらして冷まし水気を切っておく。
- ③水気を切った小松菜とひじきに、しょうゆを振りかけ下味をつけて置く。
- ④ボウルに納豆とめんつゆを入れて混ぜ、③の水気を軽く絞り加える。
- ⑤器に盛り、七味唐辛子を振りかける。

（1人分：エネルギー51Kcal，食塩相当量0.6g）

☆小松菜はカルシウムや鉄が多く含まれている食材です。

☆身近な食材でつくることができます。