

小松菜と納豆のネバトロ和え

材料（4人分）

小松菜	1/2束（100g）
納豆	2パック
【めかぶ（乾） 熱湯	大さじ2（8g） 大さじ3
納豆添付のたれ しょうゆ	2袋 小さじ1/2

作り方

- ①小松菜はゆでて、細かく刻んでおく。
- ②納豆はよく混ぜてふんわりさせておく。
- ③めかぶはさっと洗いざるに上げ、大さじ3の熱湯につけておく。
- ④①、②、③、たれ、しょうゆを加え混ぜる。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：55kcal 脂質：2.4g
タンパク質：4.1g 塩分相当量：0.8g

アドバイス

めかぶの代わりに、がごめ昆布でもよいです。

提供

コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー