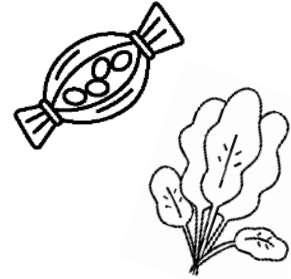


簡単時短の副菜！

☆小松菜の納豆和え



【材料】大人2人分、子ども1人分

小松菜	3株
人参	1/4本
ひきわり納豆	1パック
醤油	小さじ1弱
かつお節	1g

【作り方】

- ①小松菜は1～2cm幅程度に切り、人参は短冊切りにする。
- ②小松菜と人参は茹でて水気を切る。
- ③②をひきわり納豆と醤油、かつお節で和える。



醤油は付属のタレでも大丈夫です。
刻みのりやごま、ごま油等を足しても
おいしいので、いろんなアレンジを
してみてください♪



令和7年1月号

