



ほうれん草の納豆和え

冬
オススメ

エネルギー

61kcal

食物繊維

4g

塩分

0.4g

野菜量

75g

(1人分栄養価)



作り方

- ① ほうれん草（冷凍）と2cmくらいに切ったえのきを500Wの電子レンジで2分加熱する。
- ② 粗熱を取り水気をきる
- ③ ②に納豆とたれを加えて和え、さらに盛り付けて完成。好みでからしや鰹節を添える。



材料（2人分）

ほうれん草（冷凍）	100g
えのき	1/2袋(60g)
納豆	1パック(40g)

アレンジ・ポイント



- ・小松菜、にらなど他の青菜を使ったり大根おろしを和えてもOK。
- ・ゆずこしょうなど、お好みの味で和えても美味しい。

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）