

納豆のいそあえ

こどもたちに大人気のメニューです。

いつもの納豆にひと手間加えて、朝ごはんにピッタリのメニューです☆



材料（こども5人分）

ひきわり納豆	75g
ねぎ	10g
のり佃煮	20g



作り方

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② ひきわり納豆、①、のり佃煮をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。

栄養価（こども1人分）

エネルギー：36kcal
たんぱく質：3.1g
脂質：1.6g
食塩相当量：0.2g



✿ワンポイントアドバイス✿



保育施設ではひきわり納豆を使っていますが、普通の納豆でも大丈夫です。

納豆が苦手なこどもも、のり佃煮を混ぜることで食べやすくなります♪

