

ほうれん草の納豆あえ

吹田市立保健センター



エネルギー(kcal)	食塩(g)
160	0.4

(1人当たり)

材料 (2人分)

- ・納豆 1パック
- ・冷凍ほうれん草 25g

つくり方

- ① 冷凍ほうれん草を電子レンジ600wで30秒チンして、解凍しておく。
大きい場合は2cmくらいに切る。
- ② 納豆に付属のたれ等を入れ、混ぜる。
- ③ ②に①のほうれん草を入れ、混ぜる。