

# 5月のおすすめレシピ



## ◆こまつなの納豆和え◆



### ☆材料 (3歳未満 1人分)

- \* こまつな . . . . . 16. 0g
- \* にんじん . . . . . 6. 4g
- \* もやし . . . . . 4. 8g
- \* コーン (冷凍) . . . . . 2. 4g
- \* 挽きわり納豆 . . . . . 6. 4g
- \* しょうゆ . . . . . 1. 0g
- \* ごま油 . . . . . 0. 2g

### ☆作り方

1. こまつな、にんじん、もやしは食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でます。
2. コーンは茹でます。
3. 納豆、しょうゆ、ごま油を合わせます。
4. 1、2に3を加え、よく混ぜます。

