

# 青菜のネバナネバ納豆和え

## 材料 2人分

人参	.....	20g
水菜	.....	40g
ほうれん草	.....	60g
納豆	.....	2パック
しらす	.....	10g
塩こんぶ	.....	5g
ごま	.....	少々

☆



## 作り方

1. 人参は千切り、ほうれん草と水菜は3cm幅に切る。
2. 1をさっと茹でる。(電子レンジで2分程加熱でもOK！)
3. 2に☆を合わせて完成。

～1人あたり～ エネルギー81kcal 塩分0.8g 野菜使用量60g