

三色野菜の納豆和え(幼児5人分)

《材料》		<切り方>	《作り方》
納豆	100g	ひきわり	①ほうれん草は、茹でて2cmくらいに刻む。
ほうれん草	100g		②もやしは茹でる。
もやし	50g		③人参千切りにして、茹でる。
人参	50g	千切り	④醤油、出汁、砂糖を合わせて納豆用のたれを作り、納豆に加える。
しょう油	大さじ1/2		⑤茹でた野菜はしぼって、水を切り
砂糖	少し		味付けをした納豆と和える。
出汁	少し		