

## 副菜

# 小松菜と納豆の和風ナムル

レンジで  
お手軽クッキング



### <材料(2人分)・下ごしらえ>

小松菜	100g
納豆	1/2パック かき混ぜる
A	めんつゆ 大さじ2
	ごま油 小さじ1
かつお節	適量

### <作り方>

- ① 小松菜をラップに包み、600wで2分加熱する。
- ② ①ラップごと、冷水に入れ、ラップを剥がして水気を絞り、根元を切り落とし、長さ3cmに切る。
- ③ ボウルに②、納豆、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③をお皿に盛り、かつお節をかける。



### <ポイント・メモ>

#### 離乳食向けアレンジ

中期、後期…月齢に合わせて小松菜と納豆を刻む。  
ごま油、かつお節を除く。  
めんつゆを薄める。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
59	3.3	3.4	98	1.9	0.6

## 副菜

# 小松菜と納豆の和風ナムル

レンジで  
お手軽クッキング



### <材料(2人分)・下ごしらえ>

小松菜	100g
納豆	1/2パック かき混ぜる
A { めんつゆ	大さじ2
ごま油	小さじ1
かつお節	適量

### <作り方>

- ① 小松菜をラップに包み、600wで2分加熱する。
- ② ①ラップごと、冷水に入れ、ラップを剥がして水気を絞り、根元を切り落とし、長さ3cmに切る。
- ③ ボウルに②、納豆、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③をお皿に盛り、かつお節をかける。



### <ポイント・メモ>

#### 離乳食向けアレンジ

中期、後期…月齢に合わせて小松菜と納豆を刻む。  
ごま油、かつお節を除く。  
めんつゆを薄める。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
59	3.3	3.4	98	1.9	0.6