



<材料> 子ども 4人分

挽き割納豆	1パック (約40g)
ほうれん草	3/4束
もやし	40g
にんじん	1/5本
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

<作り方>

- ① ほうれん草は茹でて2cm幅に切っておく。
- ② もやしは茹でて冷ましておく。
- ③ 人参は千切りにし、茹でる。
- ④ 納豆は良くかき混ぜておく。
- ⑤ すべての野菜と納豆、マヨネーズとしょうゆをボールに入れて良く混ぜる。