

簡単!すぐできる!

# 給食 レシピ

5月 22日(金)  
の献立

なっとう あ  
納豆和え



## 材料

- ・ほうれん草 そう ひとたば 一束
- ・ひきわり納豆 なっとう 1パック(たれも入れる)
- ・しょうゆ てきりょう 適量

ほんの少し  
ごま油を入れても  
おいしいよ♪

そう てつぶん ほうふ  
ほうれん草には、鉄分が豊富!!  
た つよ い  
食べて、強いからだづくりに生かそう!!

## 作り方

- ① そう あら た ほうれん草を洗い、食べやすい  
おお き 大きさに切る。
- ② さら い お皿に入れてふんわりラップし、  
でんし ふんかねつ 電子レンジで2分加熱する。
- ③ みず い みず 水を入れたボウルに入れて水けを  
しぼ なっとう い あ 絞り、納豆としょうゆを入れて和え  
る。