

小松菜ともやしの納豆和え

材料 4人分

小松菜	200 g
もやし	200 g
小粒納豆	40 g
卵	1 個
かつお節	5 g
長ねぎ	少々
ポン酢	適量

作り方

- ① 小松菜はゆでて 3 cm に切り、もやしもゆでておく。
- ② 卵は、粗い炒り卵にしておく。
- ③ 野菜と卵に納豆、かつお節、長ねぎを合わせて、ポン酢で和える。

惣
菜

ポイント



小松菜はビタミンA・鉄分などのミネラルが豊富で、野菜の中では青汁に使われるケールに次いでカルシウムの含有量が高い。