なばな和え

＜栄養量＞
エネルギー　11Ｋｃａｌ
蛋白質　1.4ｇ
カリウム　118ｍｇ
リン　27ｍｇ
食塩相当量　0.1ｇ

＜材料＞

なばな	30ｇ
だしわりしょうゆ	2ｇ
かつお節	0.3ｇ

＜作り方＞
1. なばなは食べやすい大きさに切り、茹でこぼしをして水気をきる
2. 調味料で和え、かつおぶしをかざる

<u>ポイント</u>
◎調味料が薄まらないように、しっかり水気を拭いて和えるようにしましょう