



< 材料 > 幼児2人と大人2人分

- 挽きわり納豆 80g (約1.5パック)
- アスパラガス 45g (2~3本)
- キャベツ 150g
- コーン缶 15g (約大さじ1)
- 醤油 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ2

<作り方>

1. アスパラガスは、皮の硬い下の部分の皮をむき、2cm長さに切って色よく茹でておく。
2. キャベツは色紙に切って、さっと茹でて水気をしぼっておく。
3. 全ての材料を混ぜ、調味料で和えたら、できあがり！

☆キャベツとアスパラガスは、一緒に耐熱皿へ入れ、電子レンジで加熱して作ることもできます！

☆季節によって、小松菜、オクラなどでも作ってみてください！

☆納豆の粘りが気になる場合はさっとお湯をかけてください！