



鶏納豆

： 作り方 ：

[こども一人分]

- 鶏ささみ肉 10g
- ひきわり納豆 40g
- 人参 5g
- 長ネギ 5g
- 醤油 3.5g

1. 鶏ささみは熱湯で茹でて細く切って冷ます
2. 人参は短い千切り、長ネギはみじん切りにしてさっと茹でて冷ます
3. 材料と納豆を合わせて醤油で調味する

作りやすい分量に変更して下さいね！