

## 骨強化！小松菜なっとう

### 【材料 納豆1パック分】

姫ひじき	大さじ1
小松菜	1/2把
納豆	1パック
付属のタレ	1パック
白ごま	小さじ1

納豆1パックと  
一緒に小松菜80g  
(約1/2把)をとる  
ことができる！



### 【作り方】

- ① 姫ひじきは水に10分つけてもどし、水気をきっておく。
- ② 小松菜は洗ってからラップで包み、電子レンジ600wで約1分加熱する。
- ③ レンジから出したら冷水にとり、よく絞り、2cmに切る。
- ④ 納豆はよく混ぜておく。
- ⑤ ボウルに全ての材料を混ぜ、納豆のタレとごまを加え混ぜ合わせる。



## きゅうりのヨーグルト和え

### 【材料】

きゅうり	1本
コーン	100g

### ✿ヨーグルトドレッシング

ヨーグルト	1/2カップ
オリーブオイル	大さじ1
砂糖	小さじ1
レモン汁	大さじ1
塩・コショウ	少々
おろしにんにく	小さじ1(適宜)



### 【作り方】

- ① きゅうりはスライサーで薄切りにし、塩(分量外)でもみ、しんなりしたら水で洗い、水気を絞る。
- ② 計量カップにヨーグルト・オリーブオイル・レモン汁・砂糖・おろしにんにく・塩・こしょうを加えて混ぜ、ヨーグルトドレッシングを作る。
- ③ きゅうり、コーン、ヨーグルトドレッシングを和えて、できあがり。

作り方  
YouTube→

