

副食

納豆麩

[1人分] エネルギー：120kcal 塩分：2.3g



材料 [4人分]

- にんじん：1/2本(100g)
- 北海道玄米糀：50g
- 納豆：2パック
- 塩昆布：20g
- 煎りごま：30g
- 酒：大さじ4
- 醤油：大さじ4

作り方

1

にんじんは千切りにします。

2

鍋に酒、醤油を入れてひと煮立ちさせ、にんじんを加え再沸騰した後、火を消し冷ましておきます。

3

"2"に玄米糀、納豆、塩昆布、ごまを入れ混ぜ合わせ、保存容器に移し、冷蔵庫で1週間程寝かしたら完成です。

[ワンポイントアドバイス]

- お箸が止まらない！やみつきになるおかずです。ごはんのお供にどうぞ♪

※北海道玄米糀は、自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533