

副食

梅納豆の磯巻き

[1人分] エネルギー：59kcal 塩分：2g たんぱく質：4.7g 脂質：2.1g 食物繊維：3.6g



材料 [4人分]

- 納豆：2パック
- 梅干し：大2個
- 長ねぎ：1/2本
- 青しそ：10枚
- 溶きがらし：少々
- 醤油：小さじ1
- 海苔：2枚

作り方

1

納豆はたたいて粗く刻みます。梅干しは種を取り、細かくたたきます。長ねぎはみじん切りにします。

2

"1"を合わせ、醤油、溶きがらしを混ぜて味を調えます。

3

海苔は半分に切り、巻きすに広げて"2"をのせ、千切りにした青しそを芯にして細巻きを作ります。

4

"3"を食べやすく切り、器に盛ります。