

家族で納豆3種巻き



材料

おじいちゃん・おばあちゃんには！

●イカ梅納豆巻き

納豆・大葉・いかのお刺身・
かつおぶし・練り梅・はちみつ

お母さんには！

●アボカド納豆巻き

納豆・アボカド・千切り野菜
(きゅうり・にんじん・ねぎなど)
・らっきょうの漬け物 (お好みで)

お子様には！

●イカ梅納豆巻き

納豆・ツナ缶・缶詰のコーン・
マヨネーズ・千切りきゅうり

作り方

1. ご飯を炊き、すし酢を振り混ぜ
すし飯を作る。
2. 海苔、すし飯の上に具材を乗せて
完成。

皆でいろいろ
納豆手巻き！



ポリアミンが若さをつくる
全納連
全国納豆協同組合連合会