

皆でいろいろな納豆手巻き！



家族で納豆3種巻き

材料

【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

【アボカド納豆巻き】

納豆、アボガド、千切り野菜
(きゅうり、にんじん、ねぎなど)
らっきょうの漬物(お好みで)

【ツナマヨ納豆巻き】

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。

ホ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