リレーションシップ ID rld3 のイメージ パーツがファイルにありませんでした。

納豆からみ餅

お正月で余ったお餅などを手軽な食材でアレンジしてみるのはいかがでしょうか。
納豆に含まれるビタミンＢ１は糖質代謝を高める作用があります。また、大根おろしを加えることで、さっぱりとして喉越しも良くなります。

【材料】

餅（市販の角もちなど）	４個
納豆	２パック
ダイコン	50g
柚子胡椒	適量
小口ネギ	適量

【作り方】

1. 餅はお湯で茹でて柔らかくしておく。
2. 納豆にタレ、または醤油（適量）をかけ、柚子胡椒を加えて混ぜる。
3. 大根をおろして水気を切る。
4. １の餅に２の納豆を絡め、３の大根おろしをのせて最後に小口ネギを散らす。