

LIFE-020

## ごちそう納豆。

飯島奈美



### 材料（2鉢分）

- ・納豆 小粒 2パック（合計 100g）
- ・やまいも 10センチ（120gほど）
- ・わけぎ 2本
- ・漬物 適量  
（きゅうりの糠漬けや、たくあん、  
しば漬けなど、歯ごたえのあるもの。残り物で可）
- ・梅干し 大1コ（約20g）
- ・からし 納豆についているもの2パック
- ・まぐろの赤身 100g
- ・たれ しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ1
- ・白すりごま 大さじ1/2
- ・焼き海苔 適量

（以下、お好みで、納豆ごはん用として）

- ・ごはん
- ・卵黄
- ・しょうゆ
- ・焼き海苔



## ごちそう納豆。

飯島奈美

### つくりかた

- ・やまいもの皮をむき、5ミリの角切りにして器に盛る。
- ・漬物も、5ミリの角切りにして同じ器に盛る。
- ・わけぎは、小口切りにして、別にしておく。
- ・梅干しのタネをのぞき、たたいておく。  
これも別にしておく。
- ・まぐろを6～7ミリの角切りにして、  
しょうゆとみりんを合わせたつけだれに、5分漬ける。
- ・その5分のあいだに、納豆を練って、  
同じ器に盛っておく。
- ・焼き海苔を、包んで食べるのに適当な大きさに  
切っておく。
- ・つけだれを軽く切って、白すりごまをあえて、  
同じ器に盛る。
- ・わけぎ、たたき梅、からしをのせてできあがり。  
全体をまぜて、焼き海苔に巻いて、どうぞ。
- ・ごはんにのせるときは、  
卵黄と、しょうゆを少々、お好みで焼き海苔を加える。

