

〈手作りふいかけ〉

◆材料

- ・ 炒りごま（白でも黒でも可）
- ・ 青のり
- ・ 海苔
- ・ 鰹節
- ・ しらす
- ・ 塩

（お好みの量を入れましょう）

◆ 使う道具

- ・ すり鉢
- ・ すりこぎ
- ・ ボウル
- ・ スプーン



★作り方★

- ①炒りごまをすり鉢で細かくする
- ②海苔、鰹節は手でちぎり、細かくする
- ③ボウルで材料を混ぜ合わせて塩を加える。

※ごまはすることで、消化に負担がかかりにくくなるのでしっかりすることをおすすめします。

※すり鉢が無い場合は、ジッパー付きの保存袋に入れて、上から棒などで叩いてあげるだけで大丈夫です。

〈野菜の納豆和え〉

◆材料 （4人分）

- ・ 白菜 中くらい2枚
- ・ 人参 1/4本
- ・ ほうれん草 4株
- ・ ひきわり納豆 2パック
- ・ 醤油 小さじ2
- ・ かつお節 適量



★作り方★

- ①白菜は3cmの短冊切りにする。人参は千切りにする。
- ②①を、耐熱皿に広げて盛り、ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで3分ほど加熱し、粗熱をとる。
- ③ほうれん草は塩茹でし、水にさらし、冷ます。水気を絞って2cmの長さに切る。
- ④ボウルに②と③を入れ、ひきわり納豆・醤油・かつお節と和えて完成♪

※味付けをポン酢にしたり、野菜をキャベツや小松菜にしても美味しくいただけます♪上から棒などで叩いてあげるだけで大丈夫です。