

まめまめモズク



身近な食材を使って和えるだけの
簡単小鉢メニューです。

【材料（2人分）】

納豆	．．．．．	1パック（約40g）
モズク（味付き）	．．．．．	1パック（約70g）
豆苗	．．．．．	半束

【作り方】

- ① 納豆はパックについているタレを入れて混ぜる。
- ② 豆苗は好みの長さに切り、さっとゆでる。粗熱が取れたら水気を絞る。
- ③ モズクに①②を入れ、混ぜ合わせる。

※単品でも十分おいしいですが、組み合わせると目先の変わった一品になります。