

納豆とオクラのネバナバ和え

<材料>

納豆	1パック	ワサビ	適量
昆布八方	小さじ2	みょうが	1本
グルコエイドL	1本	レモン果汁	適量
オクラ	2本		
大根	お好みの量		

<作り方>

- ①ボールに、納豆、昆布八方、グルコエイドL、わさびを適量入れて混ぜ合わせる。お好みの味付けにしてください。
- ②オクラは小口切りにし、大根をすり下ろす。みょうがを千切りにする。
- ③器に①を盛り付け、②を盛り付け、仕上げにレモン果汁を回しかける。



1017 昆布八方

