

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門

すんもはん、画像がないぶー



素材名

コロナに負けない
免疫力アップ混ぜ混ぜ納豆

名前
(ニックネーム)

ぽざ

所在地 (県名)

鹿児島県鹿児島市

ポイント

休みの日以外、毎朝夫婦で食べてます。
おかげさまで2人とも風邪、便秘知らずの健康体です。

チリメンジャコは江口蓬菜館に毎月仕入れに行き、小分けにして冷凍。
黒酢は坂元の二年物。

材 料

(2人分)
市販の粒納豆 2パック
黒酢 大さじ1
県内産チリメンジャコ 大さじ2
洗いモズク ひとつかみ
アマニオイル 少々
唐船峡ソーメンつゆ 大さじ1

作り方

1. 納豆をネバネバになるまで混ぜ、残りの材料入れて軽く混ぜるだけ。