



納豆ときゅうりの梅肉和え

材料	分量（4人分）
納豆	2パック
納豆に付属のタレ	2袋
きゅうり	1本
梅干し（大）	2個
（お好みで）大葉	1～2枚
（お好みで）ごま	小さじ1



～ 作り方 ～

- ①きゅうりを1cm角に切る。梅干しは種を取り、たたいて細かくする。
 - ②納豆と材料全部を混ぜ合わせる。
- （お好みで刻んだ大葉とごまをちらす。）

☆ひとくちメモ☆

梅と大葉の風味でさっぱり



食べることが
できます♪