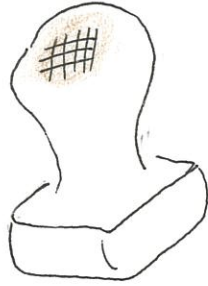


腹もち抜群!



とろろねば餅



材料

- ・切り餅 2個(約110g)
- ・冷凍のとろろ 40g(長芋を卸したものでも代用可)
- ・納豆 1パック(50g)
- ・焼きのり 適量
- ・しょうゆ又はめんつゆ お好みに合わせて数滴

ご飯にかけても
美味しい★

トースターの場合は
焼いてからお湯につける

作り方

- ①とろろを解凍する。
- ②切り餅を器に1つずつ離して置き、少量の水を入れる。
電子レンジで1分30秒弱温める。(500Wの場合)
- ③納豆に付属のたれをかけて混ぜる。
- ④とろろにしょうゆ(又はめんつゆ)を入れて混ぜる。
- ⑤水気を軽くきった餅に、とろろ、納豆の順にのせ、のりをちぎってかける。

神奈川県立保健福祉大学 実習生