



軽食

仙台 麩 に五色納豆をのせて



【材料】	分量
仙台 麩	小1本
納豆	2パック
マグロ赤身刺身用	90g
シラス	大さじ2
たくあん	4枚
大葉	4枚
きざみのり	適量
めんつゆ	小さじ1 (納豆のタレでOK)

【調理方法】

1. マグロ、たくあんは1cm程度の角切りにする。大葉は千切りにする。
2. ボウルに納豆とめんつゆを入れて混ぜ合わせ、具材を加えて混ぜる。
3. 仙台 麩 は1cm程度の輪切りにして、オーブントースターで2分ほど加熱し、2) をのせる。