Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

ノリノリながいも・ノリノリキムチながいも

材料（４人分）

長芋	1/2 本
韓国のり	適量
＊キムチ	80g（好みで適量）

＊写真は、「ノリノリキムチながいも」です。
＊栄養価は、「ノリノリキムチながいも」で計算しています。

《１人分の栄養価》
エネルギー 42kcal　塩分 0.6g

作り方

1　長芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。

2　韓国のりで巻く。　＊大人用はキムチも一緒に巻く。

Cooking Point

韓国のりの塩気だけで、おいしく食べられます。
自分で巻いて食べた方が、子どもも楽しくて、のりがぱりぱりのままでおいしいです。

キムチを一緒に巻いておつまみにどうぞ！
とても簡単に作れます！