10/20 校長講話

校長先生のお話メモ

なつとう

(納豆、好きですか?



納豆は家庭でも作れる!!



だいず ばん ① 大 豆をひと 晩 、 ^{みず} 水 につける



②やわらかくなるまで に じっくりと煮る



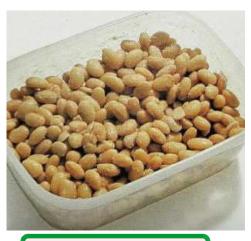
ゅ だいず なつとうきん い ③お湯をきった 大 豆に 納 豆 菌 を入れる か なつとう い ◇買ってきた 納 豆 を 入れてもよい



しようどく ようき ④よく 消 毒した容器に なつとう い 納豆を入れる



ど じかん ⑤40度くらい・20時 間 あたためる つか →ホッカイロなどを 使う



れいぞうこ じかん ⑥冷蔵庫で24時間 ひ かんせい 冷やせば 完成!

どうぐ ようき ねつとう しようどく はつこう ★ 道 具・容器をアルコールや 熱 湯 で 消 毒 しないと、発 酵 が うまくいかないらしい…。

かっとうりょう り 納豆料理にチャレンジ

- ☆スライスチーズ、納豆、ネギ、サラダ菜 をはさんでいるよ。
- ◇マヨネーズ・ケチャップ、納豆、のり、 ^{じゅん かさ} チーズの 順 に重ねて、トーストにしても おいしいよ。



_{かまたま} 【釜玉なっとうパスタ】

- ◇ゆでたパスタに「塩、ゴマ 油 」をかけて、

 *
 よく混ぜる。
- ^{なつとう} こ **◇納豆、小ネギ、刻みのり、卵黄を** トッピングする。

【わかったこと】

なつとうりよう り

3 納豆とネギをまぜ、しょうゆで味つける。

4 バターをぬった食パンにチーズ、サラダ菜(またはレタス)、納豆をつめる。

- ◇納豆料理は、むずかしくない。チャレンジしてみれば?
- ◇納豆は、家庭でも作れる!!
- ◆日本以外の国にも、納豆はあるらしい…?



「おかめ納豆」で有名な 「タカノフーズ」のHPがおもしろい!!





としよしつ ほん さんこう 図書室にある本を 参考にしたよ!