

# 食を楽しむ、考える。

vol. 65

納豆は発酵食品なので短時間で調理でき、食べることができます。1食分がパックに入っているので手軽で便利な食材です。



## 納豆オムレツ

朝食の定番食材「納豆と卵」が一度に食べられます。ご飯だけでなくトーストにも!

### 《材料》(2人分)

- 1077** 中粒納豆「洛北」 …………… 1パック
- 146** 産直こめ育ちさくらたまご …… 3個
- 青ねぎ(小口切) …………… 20g
- サラダ油 …………… 小さじ1
- 716** トマトケチャップ・添付の辛子 … お好みで
- A** 添付のタレ …………… 1袋
- 964** マヨネーズ …………… 小さじ1

### 《作り方》

- ① ボウルに卵を割り入れてかき混ぜ、納豆とねぎ、**A**を加えてさらによく混ぜる。
- ② フライパンを強火にかけ、油を熱して①を流し込む。大きくかき混ぜて中火に弱め、フライパンのまわりから寄せて形を整える。ざっくりと2等分してそれぞれを皿にとる。
- ③ お好みでケチャップや添付の辛子をつける。

**1077** 冷蔵 毎週企画

牛若納豆  
中粒納豆「洛北」  
30g×3

原料:遺伝子組換えでない

国産の中粒大豆を使用し、豆本来の味を大切にじっくり発酵させました。たれ・からし付。  
(65kcal・食塩相当0.4g/1食) 小麦  
賞味期間:お届け日を含め12日



# 納豆

いつもおトク  
本体 **97**円  
(税込 105円)



滋賀県栄養士会  
管理栄養士  
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や  
デイサービスでの栄養指導、  
民間企業の食生活改善事業にあ  
たっています。

## 発酵食品の納豆で腸から健康に

納豆は蒸した大豆に納豆菌を作用させ、発酵させた日本の伝統的な発酵食品です。納豆菌は腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を抑え、腸内環境を整えて免疫力を高めてくれます。食物繊維も豊富で水溶性、不溶性をバランスよく含み便通を促進します。またエネルギー代謝、特に脂質の代謝や皮膚、粘膜の健康に欠かせないビタミンB2をはじめ丈夫な骨づくりに必要なカルシウムとビタミンK、女性の健康に必要なイソフラボン、コレステロールや中性脂肪を減らすレシチンなどが消化吸収の良い形で含まれており、1日1個は摂りたい食品です。