



苦手な食べものをおいしく食べよう! -納豆編-

納豆とチーズのおやき

納豆の独特の匂いやネバネバ食感が苦手! というお子さまにもおすすめです。

《材 料》(2人分)

- 1008 納豆(中粒の藍) 2パック(60g)
- 204 産直 じゃがいも 大2個(約500g)
- 733 焼きのり または 味付のり 全形1枚分
- 193 産直 滋賀の青ねぎ(小口切) 2本分
- 648 ミックスチーズ 50g
- 片栗粉 小さじ1
- 醤油 小さじ2
- 780 ごま油 大さじ2

- A 醤油 大さじ1
- 酢 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1

《作り方》

- 1 じゃがいもは皮をむいておろし金ですりおろす。ざるで水気を軽くきってボウルに入れる。
- 2 納豆はそのままだ、包丁で粗くたたいて細かくし、①に加える。ちぎったのり、青ねぎ、ミックスチーズ、片栗粉、醤油を加えてよく混ぜる。
- 3 フライパンにごま油大さじ½を中火で熱し、②の半量を丸く広げる。しっかり焼けたら裏返して周りからごま油大さじ½を足し、こんがり焼く。(裏返しにくい場合はフライパンより大きい皿にすべらせて取り出し、皿にフライパンをかぶせてひっくり返す)
- 4 もう一枚も同様に焼き、混ぜ合わせたAをつけていただく。

豆ちしき

納豆は蒸した大豆に納豆菌をふりかけ、発酵させたものです。納豆菌が分泌する酵素の力で消化吸収が良くなります。良質のたんぱく質やビタミンB2、ビタミンK、ミネラル、食物繊維を豊富に含む優れた食品です。



【たれ・からし付】

1008 冷蔵 次:7月 回:3回 森口加工食品

中粒の藍 30g×3

原料:遺伝子組換えでない

滋賀県産オオツル大豆の中粒を使用しています。小麦

(65kcal・食塩相当0.4g/1食)

賞味期間:14日

本体 **138**円
(税込 149円)