



苦手な食材をおいしく食べよう!

- 納豆 -



国産大豆の味を活かしています



原料: 遺伝子組換えでない

253332 冷蔵 毎週企画

牛若納豆
中粒納豆「洛北」 30g×3

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: お届け日含め12日

いつもおトク
本体 **100**円
(税込 108円)



納豆入りお好み焼き

「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! ホクホクおいしいお好み焼きです。

材料 (2人分)

- 253332** 中粒納豆「洛北」 2パック(60g)
- 納豆の添付たれ 小さじ1
- ご飯 100g
- 卵 1個
- 190** 産直 滋賀の青ねぎ(みじん切) 20g
- 小麦粉 大さじ4
- サラダ油 小さじ1
- 練り辛子・醤油 各小さじ1

作り方

- 1 納豆は添付のたれとご飯、卵、青ねぎ、小麦粉を良く混ぜあわせる。
- 2 フライパンに油を熱し、①を薄くのばして両面を焼く。皿にとって好みで練り辛子と醤油を添える。

ワンポイントアドバイス

納豆は、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。においと粘りが特徴ですが、加熱や加える調味料などのひと工夫で食べやすくなります。