



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉 いなり納豆

カリッと焼いた油揚げの歯ざわりと香ばしい風味が食欲をそそります。大変手軽にできるので、朝食の主菜として、また子どものおやつにおすすめです。

材料(4人分)

ひきわり納豆 ……2パック
油揚げ ……………6枚
大葉 ……………適宜
ピザ用チーズ ……50g

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質
158kcal	10.2g	10.8g
カルシウム	食塩相当量	
132mg	0.7g	

作り方

- ① 大葉を細かく切り(千切り)、ひきわり納豆・チーズと混ぜる。納豆に付属のたれで味付けをする。
- ② 半分に切った油揚げに①を詰める。
- ③ ②をオーブントースターで約5分焼く。