わが家のレシピを紹介します！

種類　どれかひとつに○をつけてください

朝ごはん　・　お弁当　・　好き嫌い工夫

料理名

納豆の油揚げ包み焼き

所要時間　（　１０分　）

学びを支えるおすすめポイント

普段あまり食べない納豆を勢い良く食べてくれます。
カロリーが低い割に、満腹感が得られます。

材料名・分量　（　１人分　）

- 油揚げ　１枚　120kcal
- 納豆（大粒）　50ｇ　70kcal
- 細ネギ（小口切り）　１／４束くらい

作り方

1. 納豆は付属の辛子とタレ、細ネギを入れて混ぜる。
2. 油揚げは綿棒等で伸ばし、袋が開きやすいようにし、縦半分に切る。
3. 袋状に開いた油揚げの中に納豆を詰め、口を楊枝で留める。
4. オーブントースターにアルミホイルを敷き、納豆の油揚げ包みを置いて、（焼き加減をみながら）３～５分加熱する。
5. お好みで、しょう油、七味唐辛子、細ネギを追加し、食べる。