

元気とめ！からだいきいきレシピ

❀ 小揚げの納豆づめ



材 料(4人分)

- ・小揚げ 4枚
- ・ひきわり納豆 2個
- ・スリムねぎ 5本(40g)
- ・桜えび 大きじ2
- ・削り節 2g
- ・しょうゆ 少々
- ・練りからし 少々

[1人あたり]

エネルギー:110kcal 食塩相当量:0.2g

作り方

- ① 小揚げは半分に切って袋にする。スリムねぎと桜えびは細かく切っておく。
- ② 器にひきわり納豆と切ったスリムねぎ、桜えび、削り節を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を袋にした小揚げの中に入れて口を閉じる。
- ④ オーブントースターやフライパンでこんがり色がつくまで焼く。しょうゆと練りからしにつけて食べる。



《ひとくちメモ》

- ◆納豆にはたんぱく質の他にもカルシウムやビタミンB群、ビタミンK、食物繊維などが含まれます。スリムネギの代わりにみじん切りにした長ねぎを入れても美味しく食べることができます。

登 米 市
登米市食生活改善推進員協議会

令和2年2月元気とめ！
健康づくり宣言