

オールシーズンレシピ°:納豆のあげ包み

材料(2人分)

小あげ・・・4枚

納豆・・・2パック

ネギ・・・2~3本

チーズ・・・4個

(1個13g程度)

作り方

①小あげは1か所に切り込みを入れて袋状にする。

②納豆はたれ、カラシを入れてよく混ぜる。

③ネギは小さくきざみ、②とよく混ぜ合わせる。

④チーズは1cmくらいのサイコロに切る。

⑤①に④を入れその上に③を入れ、爪楊枝で口をとめる。

⑥フライパンで⑤の表面がこげるまで焼く。



栄養成分表(1人当たりの含有量)

エネルギー量
303
kcal

脂質	21.4g
たんぱく質	20.6g
食物繊維	3.5g
塩分相当量	1.0g

ナットウキナーゼってすごい!

発酵によって生じるナットウキナーゼは納豆特有の栄養成分です。血栓を溶かす作用が強いとされ、血圧降下作用や血行促進作用などが期待できます。

納豆に含まれるビタミンKはカルシウムを骨に定着させる働きがあり、骨粗しょう症予防にも効果的!

