

料理は愛♥ ~おいしく・楽しく ・バランスよく~



今月の一品 「納豆入りお好み焼き」

納豆のねばねばを利用したお好み焼きです。納豆は、ビタミンK、ビタミンB2が多く、鉄や食物繊維も豊富に含む食品です。

材料2人分

だし	削り節	8g
し	水	300cc
	キャベツ	180g
	細ねぎ	40g
A	小麦粉	1/2カップ (50g)
	コーンスターチ	大さじ1 (7g)
	スキムミルク	大さじ1 (6g)
	ベーキングパウダー	小さじ1/4 (1g)
	納豆	80g
	ちりめんじゃこ	30g
	ごま油	小さじ1 (4g)
	お好み焼き用ソース	28g

※食生活改善協議会会員が試作、検討したレシピです。

1人分の栄養価

エネルギー
285kcal

たんぱく質
20.4g

脂質
7.3g

塩分
1.2g

また、納豆の原料となる大豆は、体内で合成することができない必須アミノ酸をバランスよく含む、良質なたんぱく質です。肉に匹敵するほどのたんぱく質を含むことから「畑の肉」と呼ばれています。野菜も同時に取ることができ、暑さに負けない体作りにぴったりな一品です。

作り方

- ① だしを用意しておく。
- ② キャベツの千切り、細ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルにAを入れよく混ぜ合わせ、①を少しずつ加え混ぜる。
- ④ ③に②と納豆、2/3量のちりめんじゃこを加え混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ中火で加熱し、④の生地を丸く流し入れ、残しておいたちりめんじゃこを散らし、ふたをする。
- ⑥ ⑤が透き通ってきたら裏返し、加熱する。
- ⑦ ⑥を食べやすい大きさに切って器に盛り、お好み焼き用ソースを添える。

ポイント

果物などを添えて、夏休みの昼食に最適です。