



おすすめレシピ  
～ビタミン・ミネラルシリーズ～

Vol.103 (平成 28 年 5 月号)

## 「納豆の詰め焼き」

1人分あたり  
272kcal  
たんぱく質 18.3g  
カルシウム 178mg  
塩分 1.0g

### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

納豆、蒸し豆、しらすなどのカルシウムの多い食材がたっぷり入っています。たんぱく質は、1日推奨量の約1/3、カルシウムは、1/4～1/3を摂取することができます。しらすの旨味があるため、薄味でもおいしくいただけます。

#### 【材料 2 人分】

・油揚げ	2 枚
・納豆	2 パック
・しらす	10g
・長芋	1/6 本
・長ネギ	1/4 本
・しょうゆ	大さじ 1/2
・からし	少々
・蒸し豆(市販品)	40g
・(パセリ	少量)

#### 【作り方】

- ① 油揚げは湯通しして半分に切り、袋状にします。
- ② 長芋は 5mm の角切り、長ネギは小口切りにします。
- ③ ボウルに②と納豆、しらす、しょうゆ、からし、蒸し豆を入れ、よく混ぜます。
- ④ 油揚げに③を詰め、楊枝で口を閉じて、トースターでこんがり色づくまで焼きます。
- ⑤ 器に④を盛り付け、あればパセリを添えます。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。