



夏服に替わる頃 宝袋



納豆

蒸し大豆に納豆菌をつけて発酵させたものです。納豆菌の働きで整腸作用があります。鉄分、カルシウムもたっぷり、女性ホルモンを補うイソフラボンもたっぷりです。

ごはんの上ののっけもののイメージ一新。少しだけおしゃれにしました。

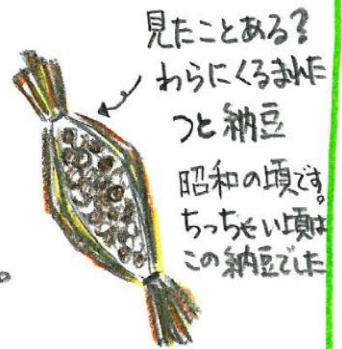
1. 材料 (つくりやすい分量)

油あげ 2枚 ... 半分にして袋状にしておく (4つ出来る)
2枚で100円位です。油抜きのないタイプで、厚みがあって柔らかいです。あまりスーパーの「日替り商品」にならないのが残念...

2. 下準備

切り口をギュッと手で押しつくと簡単に広げやすくなります。ソッと開いてね
POINT!

- 納豆 (ひきでも粒でも) 40g入り3コ ← 3コひとパックになってます
- 納豆のたれ (付属の) 1コ ← 下あじ用
- とろけるチーズ 30g
- しょうゆ 適量 (ちょこっと)



3. つくり方

- ① ④をまぜて4等分して油あげ4つにつめる。
- ② つまようじで軽く口をふさぐ。
- ③ オーブントースターで焼き色がつく位焼く。しょうゆをちょこっと垂らして召し上がれ。

♪ 納豆とチーズ = 発酵食品のWパンチです。

お好みでキムチを入れても ... パパさんのおつまみに、少量であれば22さんも OK