

納豆おやき



【材料】 1人分

A	納豆	1パック
	薄力粉	大さじ1
	水	大さじ1
	サラダ油	小さじ1
	チーズ	
	スライスなら	1/2枚
	ピザ用なら	大さじ1

ひとこと

納豆のアレンジメニューです。おつまみやおやつにおすすめです。

【作り方】

①Aをボウルなどに入れてスプーンでよく混ぜる。

(納豆のパックに入れて混ぜてもOK)

②フライパンにサラダ油を熱し、①をスプーンですくって入れ、両面こんがり焼く。

③②が焼けたらチーズをのせて火を止め、フライパンにふたをして余熱でチーズを溶かしてできあがり。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
175	9.3	1.4	2.9	91	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

