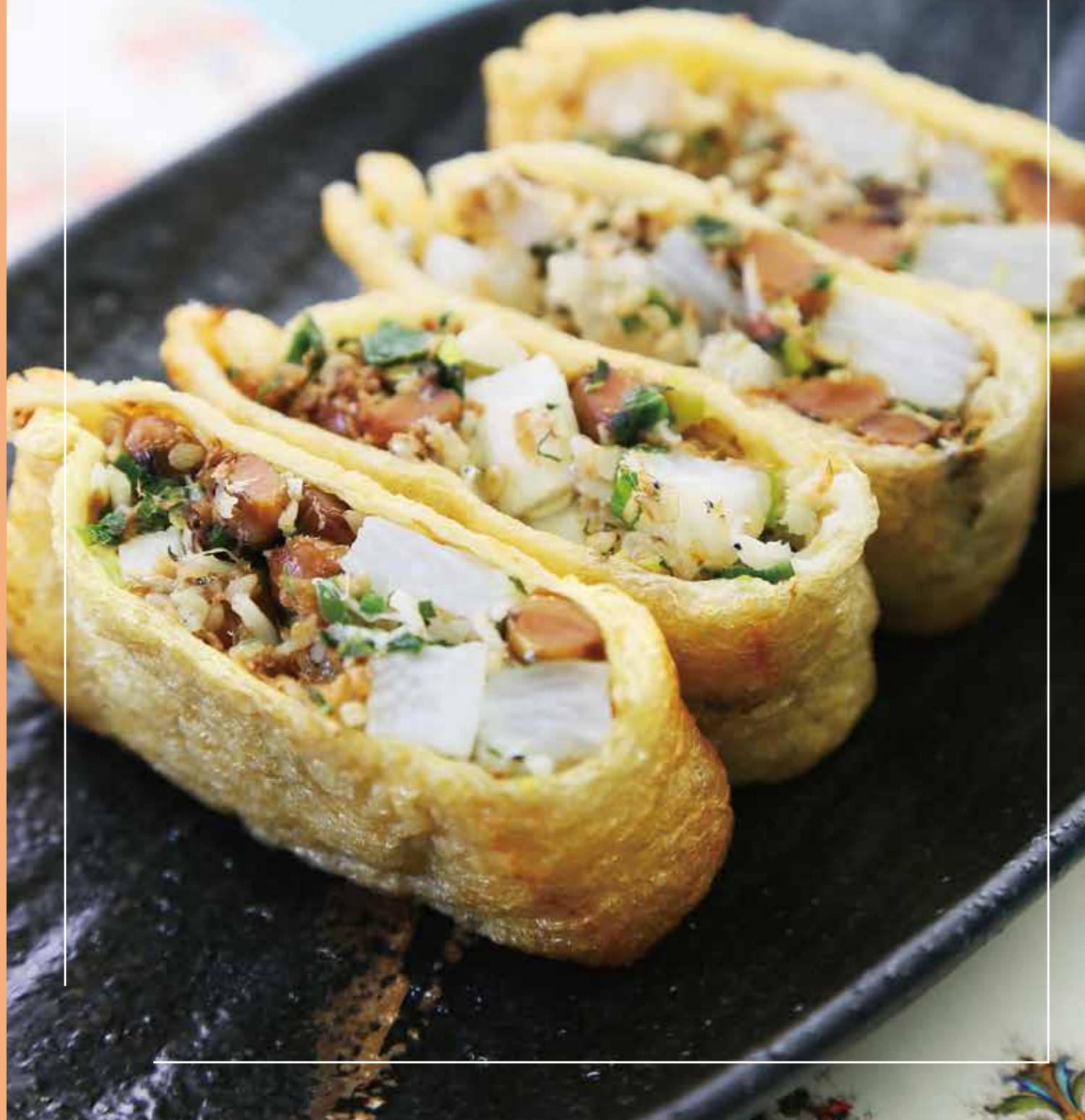


超簡単! 油揚げサンド

油揚げに納豆や山芋などを詰めてオーブントースターで焼けば出来上がり!
ねぎやしその代わりに、オクラやきゅうり、キムチなどを入れても美味しいです。
お酒のおつまみに、あと1品という時にピッタリな料理です。



材料(2人分)

- 油揚げ …………… 4枚
- 納豆(タレ付) …… 1パック
- かつお節 …………… 小2袋
- 山芋 …………… 100g
- しらす干し …………… 30g
- ねぎ …………… 4本
- しそ …………… 4枚
- ごま …………… 小さじ2杯



作り方

- 山芋は皮をむいて小さいサイコロ状に、ねぎ、しそは1~2mmに切る。
- 納豆と納豆のタレをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ②にかつお節、山芋、しらす干し、ねぎ、しそ、ごまを加えて混ぜる。
- 油揚げの四辺のうち一辺を開けて、袋状にする。
- ④に③を詰めて口を楊枝で止める。
- オーブントースターで焼き色が付くまで焼く。
※フライパンで焼いてもよい。



1人分の栄養価

- エネルギー …… 240kcal
- たんぱく質 …… 16.7g
- 脂質 …………… 14.0g
- 炭水化物 …… 12.3g
- 食塩 …………… 0.9g



豆知識

骨粗鬆症予防には、ビタミンKも重要な栄養素です。ビタミンKは納豆や緑黄色野菜に含まれていますので一緒に食べて骨貯金をしましょう。