



湖なすちゃんの健康レシピ No.150



食育推進キャラクター
湖なすちゃん



納豆きんちゃく

材 料(2人分)

小ねぎ	1本	とろけるチーズ	10g
ちくわ	1/3本	かつお節	2g
ちりめんじゃこ	小さじ2	納豆	小2パック
乾燥さくらえび	小さじ2	いなりあげ	2枚

納豆を美味しくアレンジ！
納豆を油揚げで包んで焼く納豆きんちゃくです。納豆と一緒に入れる具材に塩分があるので、納豆のたれやしょうゆなしでも美味しくいただけます。

作り方

- ① 小ねぎは小口切り、ちくわは納豆の粒と同じくらいの大きさに切る。
- ② 納豆に①とちりめんじゃこ、乾燥さくらえび、とろけるチーズ、かつお節を入れて混ぜ合わせる。
- ③ いなりあげの片方を切り、②を詰め、つまようじで口を閉じ、フライパンで両面焼く。



過去のレシピはこちら



栄養価 (1食あたり)

エネルギー	143kcal	カリウム	214mg
たんぱく質	11.6g	カルシウム	131mg
脂質	8.8g	食塩相当量	0.4g

小林 咲夏	小林 莉帆	藤田 唯愛	中西 凪花	園田 蓮心	青木 凛一	山元 空	山元 心	伊藤 理翔	柳本 夏穂	小谷 楓真	大垣 湊翔	岡 瑞葵	倉田 灯里	ボルハペドロ・グレイシー・レベカ	ボルハペドロ・フェイ・リジア	越野 葵葉	望月 美翠	グエン・トアン・キエット	石村 乃彩
大谷	大谷	北山 台	北山 台	岩根 東	石部 中央	石部 東	石部 東	石部 東	柑子 袋	柑子 袋	柑子 袋	中 央	針	吉 永	吉 永	妙 寺	三 雲	三 雲	三 雲

お誕生おめでとう

令和3年8月1日〜31日掲載申込分(敬称略)

田尻 政則 59歳	赤井 み江 101歳	藤谷 克巳 57歳	野崎 田鶴子 86歳	横江 ヨシエ 86歳	石田 利次 72歳	本野 節子 87歳	小島 建次 88歳	太 上 智彦 53歳	内 林 つや子 77歳	青 木 美智子 88歳	面 岡 壽々江 78歳	門 坂 みち子 99歳
イワナランド	みどりの村	岩根 西	岩根 東	岡 出	石部 西	石部 東	柑子 袋	柑子 袋	柑子 袋	柑子 袋	針	三 雲

おくやみ申し上げます

下村 凛	秋田 汐音	山 川 結生	森 脇 瑠月
湖南団地南	湖南団地南	大 谷	大 谷