

極小粒納豆 使用レシピ

納豆和風トースト



チーズ焼きにすれば
納豆がこぼれにくく
食べやすくなります。

このレシピのポイント

ポイント1	カルシウムが気になる人にも選んでいただけます
ポイント2	
ポイント3	

材料名 (1鉢分)

材料名 (1鉢分)	量目	単位
納豆	30	g
6枚切り食パン	1	枚
しらす	10	g
小ネギ	3	g
きざみのり	適宜	
バター	1	大匙

作り方

- ① 小ネギは小口切りに。
- ② しらすと納豆を混ぜ合わせる。
- ③ 食パンをトーストし、バターを塗る。
- ④ ③に②の納豆しらすを平たく塗りのばし、小ネギときざみのりを散らしてできあがり。

1皿あたり 主な栄養成分

エネルギー	309kcal
たんぱく質	9.3g

備考

●ピザチーズを乗せて焼けばピザトーストにアレンジできる。