

極小粒納豆30g×10 使用レシピ

納豆巾着揚げ



このレシピのポイント

- ポイント1 未解凍の納豆で作るので手や調理器具がネバつきにくい。
- ポイント2 納豆を巾着でつつむのでお客様も食べやすい。
- ポイント3 あらかじめ仕込んでおくことで、注文を受けてから焼くだけの工程で済む

材料名 (4個分) 量目 単位

材料名 (4個分)	量目	単位
極小粒納豆	60	g
あぶらあげ	2	枚
紅生姜	20	g
かんぴょう	適宜	
揚げ油	適宜	

作り方

- ① かんぴょうは戻しておく。
- ② あぶらあげの表面を、菜箸などを押し付けながら転がしてから半分に切る。
- ③ 冷凍のままの「極小粒納豆30g」を半分に切る。
- ④ あぶらあげのポケットに③の納豆と紅生姜を入れ、かんぴょうで口を閉じる。
- ⑤ あぶらあげの表面に焼き色がつくまで揚げる。

1食あたり 主な栄養成分(概算値)

エネルギー	99.6kcal
たんぱく質	5.7g

備考

具は他に
●チーズ、●キムチ漬、●もち、●アボカド
なども納豆との相性がよい。