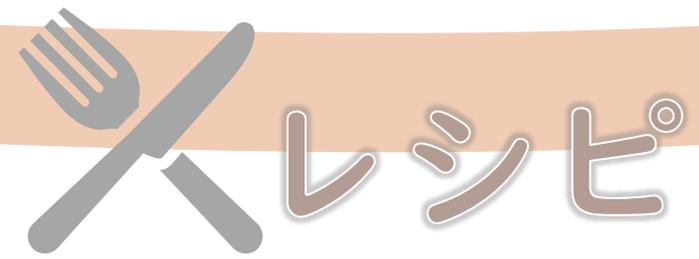


栄養の日



しっとり油揚げ

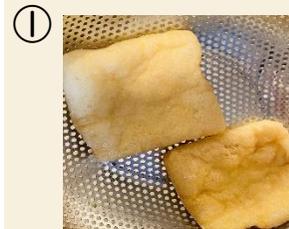


材料 (2つ分)

・油揚げ	1枚
◎納豆	1パック
◎アボカド	1/2
◎大葉	5枚
◎ごま油	小さじ 1/2
◎すりごま	小さじ1

作り方

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きしておきます
アボカドはブロック状に小さく切ります
- ② 大葉は千切りし、ボウルにアボカド、納豆(たれも)、大葉、ごま油、すりごまを入れて混ぜます。
- ③ 油揚げの中に②を詰めてフライパンで焼き目がつくまで焼いたら完成。



栄養素(2つ分)

エネルギー309 kcal、たんぱく質:13.7g、脂質: 25.5g、
炭水化物:12.9 g[食物繊維:8.4g]、カリウム796mg、
食塩相当量:0g(表示は0gですが納豆のたれの塩分が追加で
含まれます:0.6~0.8 程度)

