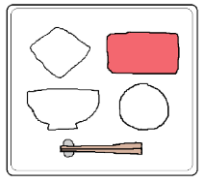


主菜



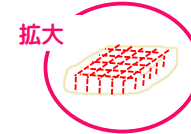
# 納豆と卵のおやき

## 作り方

### 材料 (4人分)

- 納豆 2パック (100g) 
- はんぺん 120g 
- ねぎ 140g 
- 卵 4個 
- 小麦粉 大さじ2 (18g) 
- 酒 大さじ2 (30g) 
- 塩 1g 
- 油 大さじ2 (24g) 

① はんぺんは1cm角に切る。



② 卵は溶いておく。

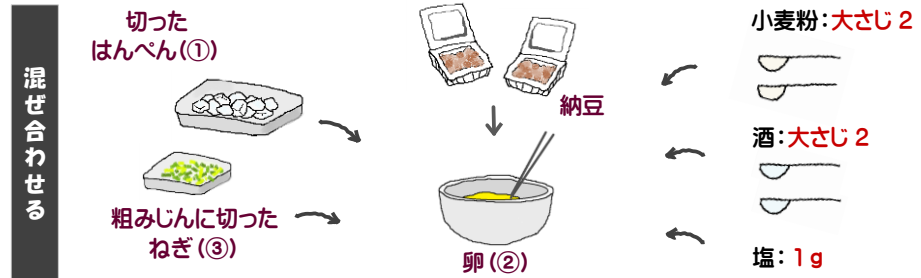


注) 卵を割り終わったらすぐに手を洗いましょう!

③ ねぎは粗みじんに切る。



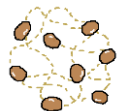
④ ボウルに①~③、納豆、調味料を入れて混ぜ合わせる。



⑤ フライパンに油を入れ、④を丸く流して、両面を焼く。



⑥ 焼き上がったら、ソース、青のり、からししょうゆ等  
お好みの調味料で仕上げる。



栄養価 (1人あたり)

エネルギー: 241kcal  
たんぱく質: 13.5g  
脂 質: 13.7g  
炭水化物: 12.6g  
食塩相当量: 0.9g

