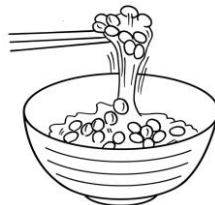


今日は、畑の肉と言われ、良質のたんぱく質や食物繊維を含んだ加工品の納豆を使った料理を紹介します。

## 納豆のねばねばパワー

納豆は蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させた食品です。納豆は、発酵することで大豆より消化が良くなる上に、大豆の栄養もそのまま吸収できます。また納豆菌によってビタミンB2がゆで大豆より約6倍も増えるほかにも、骨を丈夫にして骨粗しょう症を予防するビタミンKなど、大豆に含まれる有効成分がさらにパワーアップされます。このほか、腸内環境を整えたり、血栓を溶かしたり、抗菌作用などが



麻婆豆腐に納豆???と思われそうですが、ご飯が食べたくなるメニューです。麻婆豆腐につきもののにんにくではなく根しょうがをみじん切りにして入れます。しょうがの風味がさらに食欲をそそります。

## 魚の納豆みそ焼き

作り方

- ① きれいの切り身は、Aの調味料で下味をつける。
- ② 長ねぎはみじん切りにし、Bの調味料・ひきわり納豆と混ぜ合わせる。
- ③ 天板にオーブンシートを敷き魚を並べ、180～200℃のオーブンで15分くらい焼く。
- ④ 魚にBの納豆みそをのせて、さらに10分くらい焼いて出来上がり。

納豆+長葱+みそ+ごま油を焼くことで香ばしくなります。ご飯に相性ピッタリです。厚揚げや豆腐にのせてもおいしいですよ。

材料 (おとな2人子ども2人)	
	魚切り身(きれい、かじきなど) 4切れ
A	しょうゆ 大さじ1/2
	酒 大さじ1/2
	みそ 大さじ1.5
B	ひきわり納豆 60g
	長ねぎ 1/3本
	みりん 小さじ2
	ごま油 小さじ1

## キスマーボ

作り方

- ① 豆腐はさいの目に(1.5cm角)切る。長ねぎ、にんじん、根しょうがはみじん切りにする。調味料は合わせておく。
- ② 鍋に油をひき、根しょうが、豚挽き肉を炒め、にんじんを加えてさっと炒めたら、水を加えにんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ③ 長ねぎ、納豆を加え、火が通ったら合わせた調味料を入れ、さらに豆腐を加えて火が通るまで煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゆでたグリーンピースを散らして出来上がり。

材料 (おとな2人子ども2人)

豆腐	1丁
豚挽肉	100g
ひきわり納豆	小1パック
長ねぎ	1.5本
にんじん	中1/3本
根しょうが	1かけ
油	大さじ1/2
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1