



納豆チーズ卵焼き



今月は納豆を使ったレシピをご紹介します。長芋をすりおろして卵と混ぜることで、フワフワな食感になります。納豆の栄養成分には熱に弱いものがありますので、加熱は短時間がお勧めです。



納豆が柔らかく巻きにくいので、フライパンが小さい場合は、1人分ずつ調理した方が失敗しにくいです。



… 材料 2人分 …

- ・納豆 1パック
- ・スライスチーズ 2枚
- ・たまご 3個
- ・牛乳 大さじ3
- ・長芋すりおろし 30g
- ・塩 少々

A

- ・青じそ 3枚
- ・フレンチマスタード 適量
- ・バター 10g
- ・しょうゆ 小さじ1.5

… 作り方 …

- 1 納豆にしょうゆ小さじ1.5（または付属のたれ）を加えよく混ぜる。ボウルにAを混ぜておく。
- 2 フライパン（卵焼き用がおすすめ）にバターの1/3量を入れ中火にし、卵液の1/3を入れスライスチーズを入れる。奥に納豆を置き、奥から手前に向かって巻き、端に寄せる。
- 3 残りのバターの1/2を加え、残りの卵液の1/2を入れ、卵焼きを焼く。端に寄せて残りのバターと卵液を入れ焼く。
- 4 食べやすく切って器に盛り、千切りにした青じそを上に乗せる。フレンチマスタードを添えて召し上がれ。

秋は空気が乾燥しますので、食事からも乾燥を予防しましょう。今回のレシピで使用している長芋は、身体に潤いを与え、胃腸の働きをサポートしてくれます。

秋に美味しい「きのこ」「柿」「梨」「ゆり根」などもおすすめです。

～フレンチマスタードがない場合は～



◇ からし+マヨネーズ ◇

同量を混ぜます。黒コショウを加えるとよりおいしくなります。

◇ からし+酢+砂糖 ◇

同量を混ぜます。砂糖はお好みで半分量にしても。

◇ 粒マスタード ◇

やや酸味は控えめで食感が変わりますが、そのまま使えます。

