

MSP 栄養士のレシピ

県民食材総選挙 第1位:納豆

納豆にはナットウキナーゼという酵素が含まれており、心筋梗塞や脳梗塞などの血栓症の予防効果があります。また食物繊維とビタミン B2 も豊富なため、血糖値の上昇を抑制し糖尿病の予防にも効果的です。

この他にも様々な栄養素が含まれており、アンチエイジングなどの美容効果、骨粗しょう症予防、記憶力アップ、アレルギー抑制作用、免疫力アップ…など、書ききれないほどの健康効果が期待できる優秀な食材です。



●納豆そぼろ丼

材料 (2人分)

ごはん	240g	
豚挽き肉	150g	
納豆	2パック	
キャベツ	1/8 個	
A	胡麻油	大さじ 1
	豆板醤	小さじ 1
	にんにくチューブ	1.5 cm
	生姜チューブ	2.5 cm
	濃口しょうゆ	小さじ 1
卵黄	お好みで	

作り方

- ①キャベツを洗って 3~5 mm の千切りにする。レンジで加熱し、しんなりさせる。
- ②フライパンに A を入れて中火にかけ、香りが立つまで炒める。
- ③豚挽き肉と納豆を加え、全体がそぼろ状になるまで炒める。
- ④濃口しょうゆを加えて混ぜ、なじんだら火を止める。
- ⑤どんぶりにご飯を盛り、①、④の順に盛り付ける。お好みで中央をくぼませ、卵黄を盛り付ける。



卵黄を加えて混ぜると、コクが増してまろやかな味わいに。

栄養価も高く、健康効果アップ！

ねぎに含まれる硫化アリルには、納豆に含まれるビタミン B1・B2 の体内吸収を助ける働きがあります。

●油揚げの納豆はさみ焼き

材料 (2人分)

油揚げ	1 枚
納豆	1 パック
青ねぎ	1 本

つけダレはお好みで

醤油	etc...
大根おろし	
ポン酢	



作り方

- ①青ねぎを小口切りにする。
- ②油揚げを半分に切り、袋状に開く。
- ③納豆に付属のタレを混ぜ、②にスプーンで半分ずつ詰める。
- ④フライパンを熱し、③を並べて両面をこんがり焼く。
- ⑤焼きあがったら、それぞれを半分に切り 4 等分にする。
- ⑥器に盛り、①を散らす。
- ⑦お好みのつけダレを用意する。

キムチやチーズと一緒に挟んでもおいしいですよ♪