

## おあげのねぎみそ納豆きんちゃく

🕒 調理時間: 10分

🌿 ビタミンK<1日の摂取量クリア>

🌿 材料 (2人分)



納豆	80g
長ねぎ	1本
みそ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
からし	小さじ1/2
油揚げ	3枚
つまようじ	6本
ごま油	大さじ2/3

### 🌿 作り方

1. 長ねぎは小口切りにする。油揚げは長さを半分に切って袋状に開き、熱湯でサッと茹でザルなどに上げ、粗熱が取れたら手のひらで押さえて水気を絞る。
2. ボウルに納豆を入れてねばりが出るまで混ぜ、長ねぎ、みそ、しょうゆ、からしを入れてさらに混ぜる。
3. 1の油揚げに2の納豆を詰めてつまようじで縫うように止める。
4. フライパンを中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱する。ごま油をなじませ3を並べて両面こんがり焼き色をつけ、フタをして弱火で約2分程加熱する。

### 🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆納豆は材料を入れる前にしっかり混ぜてねばりを出す。