



アレンジ自在！

納豆餅

【材料】 3個分

丸餅	3個(99g)
糸ひき納豆	1パック(50g)
塩	小さじ1/16(0.4g)
水	適量

このレシピのポイント

納豆餅は京都府の郷土料理です。きな粉をかけて食べられることが多いですが、そのままでも、醤油をかけたりお味噌汁に入れたりしても美味しく召し上がっていただけます。餅の端がうまくつながらないときは、箸で端をおさえながら焼くとうまく形成することができます。

納豆にはナットウキナーゼという酵素たんぱく質が含まれています。ナットウキナーゼは血栓を予防したり、血栓を溶かす酵素を活性化させる効果をもち、血液をサラサラにします。そのため、納豆には血管系の病気を予防する効果があるといわれています。

 調理時間 **15分** 食塩相当量 0.1g カロリー 106kcal

栄養価 (1個分あたり)

たんぱく質	3.6g	食物繊維	1.3g
脂質	1.8g	カリウム	121mg
炭水化物	18.1g	カルシウム	16mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①深めの耐熱容器に丸餅、餅がかぶるくらいの水を入れ、電子レンジで2分(600W)加熱する。餅どうしがくっつかないように気をつける。
- ②納豆に塩を入れてよく混ぜる。
- ③柔らかくなった①を手でのばして納豆を包み、フライパンで焦げ目がつくまで焼いたら完成！

サワラ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科