



## スタミナいなりーず

ポイント 鳥取県発祥でたんぱく質が多く含まれるスタミナ納豆を使用しています。調理が簡単で大葉を使用しさっぱり食べられます。



### 【材料4人分】

味付けいなり寿司用油揚げ  
(40×80 mm) 4 枚  
 寿司用油揚げ(80 mm四方) 2 枚  
 ご飯 120g  
 ひきわり納豆 50g  
 スタミナ納豆の素 40g  
 ピザ用チーズ 40g  
 大葉 4 枚

### 【作り方】

- ①味付けいなり寿司用油揚げは、かるく絞っておく。
- ②寿司用油揚げは油抜きをして、半分に切っておく。
- ③油揚げを開き、中に半分に切った大葉を敷く。
- ④ご飯を 7 分目のところまでつめる
- ⑤ひきわり納豆とスタミナ納豆の素を混ぜ合わせておく。
- ⑥④のご飯の上に⑤をのせる。
- ⑦⑥の上にチーズをのせてオーブントースターで 5 分焼く。

栄養価 (1人分)	エネルギー 181kcal たんぱく質 8.8g 脂質 7.6g 炭水化物 17.8g カルシウム 120mg 食塩相当量 0.8g
--------------	---



## 野菜・たんぱく たっぷり！鯖缶入りお好み焼き

ポイント 水の代わりに豆腐を使用し、食感がやわらかく食べやすくなります。たんぱく質、食物繊維、ビタミンがしっかりとれます。鯖缶を使用することでカルシウムもアップ。冷凍保存も可能です。※野菜は何でも OK！



### 【材料4枚分】

しめじ 1/4 袋 小麦粉 100g  
 生椎茸 3枚 卵 1個  
 にんじん 20g 豆腐 150g  
 さつまいも 50g 油 10ml  
 ごぼう 30g お好みソース  
 白ねぎ 30g かつお節  
 鯖缶 150g 青のり  
 ※好みでマヨネーズ

### 【作り方】

- ①しめじは石づきをとり、ほぐして3cm程度、生椎茸は0.5cmに切る。白ねぎは輪切りにする。
- ②ごぼうはささがき、にんじん・さつまいもは細切りにする。
- ③②を耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで2分程加熱する。
- ④鯖缶は汁気を別容器にとっておく。(⑤で水分調整に使用)
- ⑤ボウルに小麦粉・卵・豆腐・鯖缶を混ぜ合わせ、①②を加える。
- ⑥フライパンに油をしき、⑤を4等分にして両面焼く。
- ⑦ソース・かつお節・青のり・好みでマヨネーズをかける。

栄養価 (1人分)	エネルギー 262kcal たんぱく質 15.8g 脂質 10.3g 炭水化物 29.7g カルシウム 159mg 食塩相当量 0.7g
--------------	---