

あ げ 納 豆

材料（1人分）

小あげ1枚、ひきわり納豆1/2パック、
白みそ小さじ1/2、長ネギのみじん切
り適量



作り方

- 1 ボウルにひきわり納豆、白みそ、長ネギみじん切りを入れてよく混ぜる。
- 2 小あげの片側に包丁で切り込みを入れ、1を入れてならす。
- 3 弱火のフライパンでから焼きにする。軽く焼き色がついたら完成。

料理のポイント

- 1 醤油ではなく、みそを使うとまとまりがよくなります。
- 2 焦がしやすいので、ごく弱火で焼きましょう。