

5. 「松山納豆」を使用したレシピ

「松山納豆」レシピ集

<平成25年度東口ゼミナール>

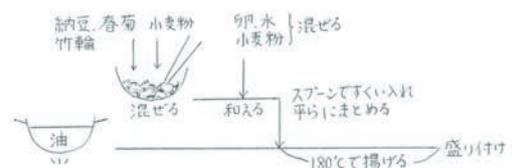
| | | | |
|-------|-------|------|-------|
| 荒川春香 | 石井玲那 | 石川明論 | 石川育 |
| 伊藤寛通 | 柿崎晴香 | 金田絵里 | 鎌田のどか |
| 今野裕磨 | 佐藤恵美子 | 高橋菜々 | 高橋奈々 |
| 高橋瑞紀 | 田口奈央 | 布谷美穂 | 兵藤有希子 |
| 平瀬可奈子 | 本間彩香 | 村越葵 | 村山恵梨 |
| 村山泰子 | 安田明日美 | 渡邊晴佳 | |

納豆と春菊のかき揚げ

| | |
|-------|--------------------|
| 納豆(粒) | 50g:冷凍し1cmの角切り |
| 春菊 | 50g:葉はざく切り、茎はみじん切り |
| 竹輪 | 2本:小口切り |
| 小麦粉 | 10g |
| 卵 | 1/2個 |
| 水 | 大2 |
| 小麦粉 | 20g |
| 塩 | 2g |
| 揚げ油 | 適量 |



| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 504kcal | たんぱく質 | 21.1g |
| 脂質 | 25.9g | 食塩 | 3.3g |

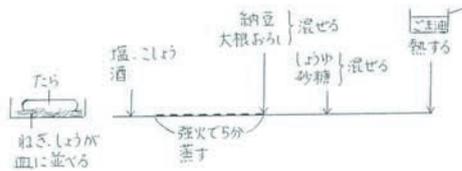


たらの香り蒸しおろし納豆がけ

| | |
|----------|---------------------------|
| たら(生) | 1切れ |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 酒 | 大1/2 |
| ねぎ | 1/2本 <small>：せん切り</small> |
| しょうが | 5g <small>：せん切り</small> |
| 納豆(引き割り) | 40g |
| 大根 | 30g <small>：おろす</small> |
| しょうゆ | 小2 |
| 砂糖 | 小2 |
| ごま油 | 大1 |



エネルギー 242kcal たんぱく質 22.3g
脂質 10.2g 食塩 2.8g

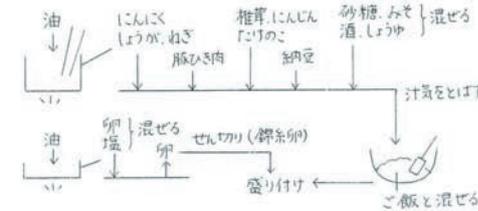


五目納豆そぼろご飯

| | |
|----------|----------------------------|
| 納豆(粒) | 50g |
| 干し椎茸 | 1枚 <small>：荒みじん切り</small> |
| にんじん | 20g <small>：荒みじん切り</small> |
| たけのこ(ゆで) | 20g <small>：荒みじん切り</small> |
| 豚ひき肉 | 40g |
| にんにく | 5g <small>：みじん切り</small> |
| しょうが | 5g <small>：みじん切り</small> |
| ねぎ | 20g <small>：みじん切り</small> |
| 砂糖 | 大1 |
| みそ | 大1 |
| 酒 | 大1 |
| しょうゆ | 大2/3 |
| 油 | 大1/2 |
| 卵 | 1/2個 |
| 塩 | 少々 |
| 油 | 少々 |
| ご飯 | 200g |



エネルギー 751kcal たんぱく質 28.4g
脂質 22.4g 食塩 4.3g

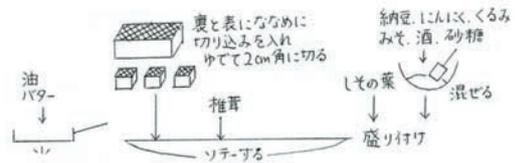


こんにやくステーキ納豆みそがけ

| | |
|----------|---------------|
| こんにやく | 1/2枚 |
| 椎茸 | 3枚:十字に切り込み入れる |
| 油 | 大1/2 |
| バター | 5g |
| 納豆(引き割り) | 40g |
| にんにく | 5g:おろす |
| くるみ | 7g:荒みじん切り |
| みそ | 大1 |
| 酒 | 大1 |
| 砂糖 | 小1 |
| しその葉 | 1枚 |



エネルギー 302kcal たんぱく質 14.7g
脂質 20.2g 食塩 2.5g

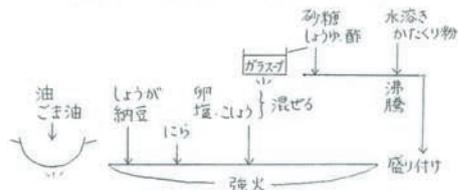


納豆にら卵あんかけ

| | |
|--------|-----------|
| 納豆(粒) | 50g |
| にら | 30g:1cm長さ |
| しょうが | 5g:みじん切り |
| 油 | 大1/2 |
| ごま油 | 大1/2 |
| 卵 | 1個 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 鶏ガラスープ | 50ml |
| 砂糖 | 大1 |
| しょうゆ | 大1/2 |
| 酢 | 小1 |
| かたくり粉 | 3g |
| 水 | 適量 |



エネルギー 354kcal たんぱく質 16.4g
脂質 22.4g 食塩 2.1g

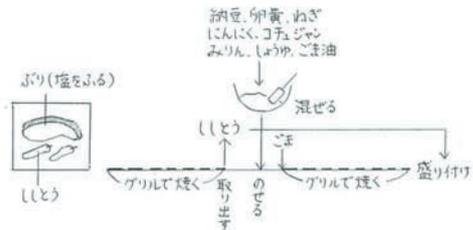


ぶりの納豆コチュジャン焼き

| | |
|----------|-----------|
| ぶり | 1切れ |
| 塩 | 少々 |
| 納豆(引き割り) | 20g |
| 卵黄 | 1/2個 |
| ねぎ | 10g.みじん切り |
| にんにく | 2g.おろす |
| コチュジャン | 小1 |
| みりん | 小1 |
| しょうゆ | 小1 |
| ごま油 | 小1 |
| ごま(白) | 少々 |
| ししとう | 2本 |



エネルギー 355kcal たんぱく質 23.2g
脂質 24.0g 食塩 1.5g

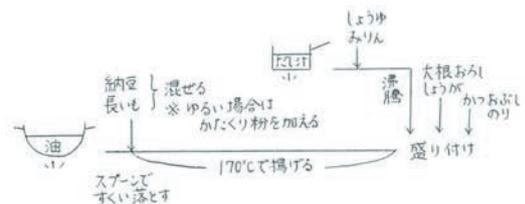


揚げ出し納豆

| | |
|-------|---------|
| 納豆(粒) | 50g.おろす |
| 長いも | 60g |
| 揚げ油 | 適量 |
| だし汁 | 40ml |
| しょうゆ | 大2/3 |
| みりん | 大2/3 |
| 大根 | 50g.おろす |
| しょうが | 1g.おろす |
| かつおぶし | 適量 |
| のり | 適量 |



エネルギー 376kcal たんぱく質 12.0g
脂質 25.3g 食塩 1.7g

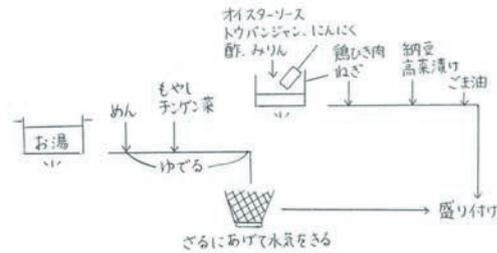


納豆ジャージャー麺

| | |
|----------|-------------|
| 中華めん(生) | 1玉 |
| もやし | 50g |
| チンゲン菜 | 1/2株、縦に4つ割り |
| 納豆(引き割り) | 50g |
| 高菜漬け | 20g、みじん切り |
| ねぎ | 20g、みじん切り |
| 鶏ひき肉 | 30g |
| オイスターソース | 大1 |
| トウバンジャン | 小1/2 |
| にんにく | 2g、おろす |
| 酢 | 大1 |
| みりん | 大1 |
| ごま油 | 小1 |



エネルギー 655kcal たんぱく質 29.7g
脂質 13.6g 食塩 4.5g

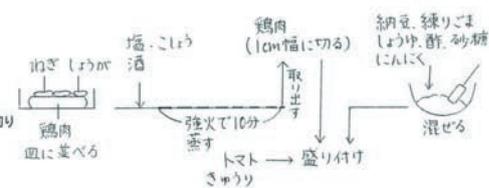


棒棒鶏納豆ソース

| | |
|----------|---------------|
| 鶏もも肉 | 1/2枚、厚みを均一にする |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 酒 | 大1 |
| ねぎ | 適量 |
| しょうが | 適量 |
| 納豆(引き割り) | 40g |
| 練りごま(白) | 大1 |
| しょうゆ | 大1 |
| 酢 | 大1 |
| 砂糖 | 大2/3 |
| にんにく | 2g、おろす |
| トマト | 1/2個、薄切り |
| きゅうり | 1/2本、斜めせん切り |



エネルギー 624kcal たんぱく質 39.4g
脂質 38.9g 食塩 3.4g

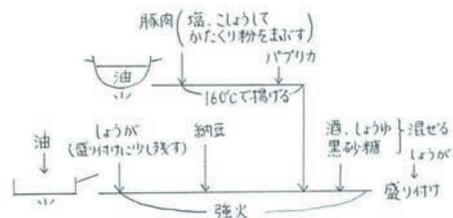


豚肉の納豆しょうが炒め

| | |
|---------|-------------|
| 豚ヒレ肉 | 80g:一口大に切る |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| かたくり粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| パプリカ(赤) | 1/4個:一口大に切る |
| しょうが | 20g:せん切り |
| 油 | 大1 |
| 納豆(粒) | 40g |
| 酒 | 大1 |
| しょうゆ | 大1 |
| 黒砂糖 | 大1 |



エネルギー 462kcal たんぱく質 23.6g
脂質 29.2g 食塩 3.2g

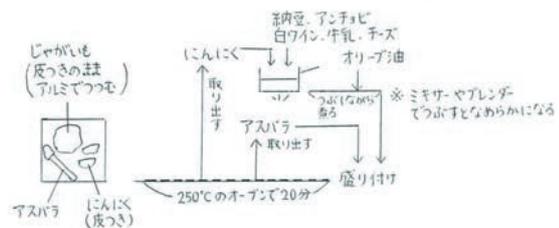


ベイクドポテト納豆クリーミーソース

| | |
|------------------|----------|
| じゃがいも | 1個 |
| アスパラガス | 1本 |
| にんにく | 1かけ |
| 納豆(粒・引き割り) | 40g |
| アンチョビ | 2枚:みじん切り |
| 白ワイン | 大1 |
| 牛乳 | 大1 |
| ピザ用チーズ、クリームチーズなど | 20g |
| オリーブ油 | 大1 |



エネルギー 398kcal たんぱく質 14.5g
脂質 22.8g 食塩 0.9g

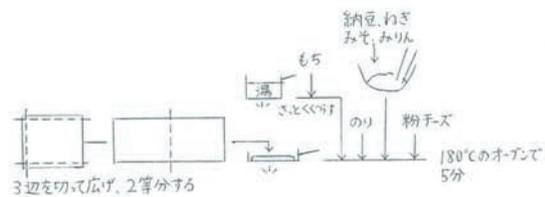


納豆の和風ピザ

| | |
|-------------|-----------|
| 納豆(引き割り) | 50g |
| ねぎ | 30g、みじん切り |
| みそ | 大1 |
| みりん | 小1 |
| 油揚げ | 1枚 |
| もち(しゃぶしゃぶ用) | 4枚 |
| のり | 適量 |
| 粉チーズ | 5g |



エネルギー 460kcal たんぱく質 24.9g
脂質 22.5g 食塩 3.1g

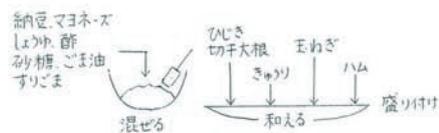


ひじきと切干大根の納豆サラダ

| | |
|----------|-----------------|
| ひじき | 5g、戻す |
| 切干大根 | 10g、戻す |
| きゅうり | 1/4本、斜めせん切り |
| 玉ねぎ | 20g、薄切りにして水にさらす |
| ロースハム | 1枚、せん切り |
| 納豆(引き割り) | 40g |
| マヨネーズ | 大1・1/2 |
| しょうゆ | 大1/2 |
| 酢 | 大1/2 |
| 砂糖 | 小1 |
| ごま油 | 小1 |
| すりごま(白) | 大1/2 |



エネルギー 395kcal たんぱく質 13.6g
脂質 16.3g 食塩 2.4g

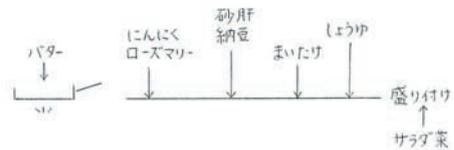


納豆と砂肝のハーブ炒め

| | |
|-----------|-----------------|
| 納豆(粒) | 50g |
| 砂肝 | 50g:薄切りにして水にさらす |
| まいたけ | 50g |
| にんにく | 1かけ:みじん切り |
| バター | 15g |
| ローズマリー(乾) | 1g |
| しょうゆ | 大2/3 |
| サラダ菜 | 2枚 |



エネルギー 291kcal たんぱく質 21.1g
脂質 18.9g 食塩 1.8g

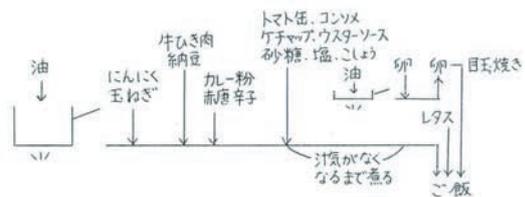


納豆ピリ辛丼

| | |
|----------|-----------|
| 納豆(粒) | 50g |
| 玉ねぎ | 30g:みじん切り |
| にんにく | 3g:みじん切り |
| 牛ひき肉 | 70g |
| 油 | 大1/2 |
| カレー粉 | 小2/3 |
| 赤唐辛子 | 少々:小口切り |
| トマト(水煮缶) | 100g |
| コンソメ | 1/2個 |
| トマトケチャップ | 大1/2 |
| ウスターソース | 小1 |
| 砂糖 | 小1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| ご飯 | 200g |
| レタス | 1枚:太いせん切り |
| 卵 | 1個 |
| 油 | 少々 |



エネルギー 818kcal たんぱく質 34.8g
脂質 29.8g 食塩 3.6g



納豆ブルスケッタ(2種)

| | |
|----------|-------------|
| 納豆(引き割り) | 20g |
| ブラックオリーブ | 5粒 :みじん切り |
| にんにく | 3g :おろす |
| アンチョビ | 1枚 :みじん切り |
| 粉チーズ | 大1/2 |
| オリーブ油 | 大1/2 |
| 納豆(引き割り) | 20g |
| ミニトマト | 3個 :荒みじん切り |
| にんにく | 3g :おろす |
| バルサミコ酢 | 大1/2 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| オリーブ油 | 大1/2 |
| フランスパン | 4切れ :トーストする |



エネルギー 351kcal たんぱく質 17.2g
脂質 14.9g 食塩 3.4g

