

骨に必要なカルシウムがとれる

## 納豆とキムチのきつね焼き



※写真は1人分

エネルギー187kcal 塩分0.6g

### 【材料】2人分

油揚げ・・・2枚  
納豆...1パック(50g) ※からし、たれ付き  
キムチ・・・50g(小パック)  
小松菜・・・1株

### 【作り方】

- ①油揚げは油抜きをし、半分に切って袋状に開く。
- ②小松菜は小さく切り、耐熱皿にいれてラップをして1分加熱し、粗熱をとっておく。
- ③納豆は付属のからし、たれを混ぜておく。
- ④ボウルにキムチと②、③をすべて混ぜておく。
- ⑤袋状にした油揚げの中に④をいれる。(中身がでそうな場合は、つまようじでふくろをふさいでおきましょう。)

オーブントースターで5分焼いたら出来上がり