

～大豆と野菜とパンが食べられる時短レシピ！～

納豆トースト

5分で
完成！



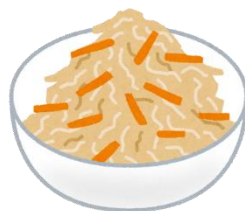
●●レシピのお得メモ●●

- ・1日に必要な食物繊維量の1/4以上がとれる。
(納豆トーストの食物繊維量は5.5g)
 - ・手軽に短時間でできるため、朝食にもおすすめ！
- ## ●● 献立のコツ ●●
- ・もう1品おかずを増やす場合は、**緑黄色野菜**入りのおかずがおすすめ！
 - ・**果物**や**乳製品(低脂肪乳)**と一緒に！

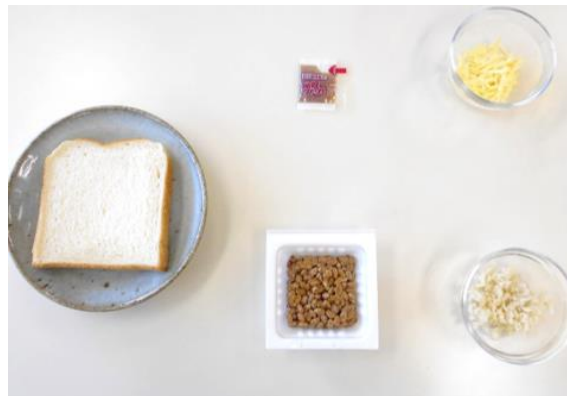
材料(1人分)

食パン	6枚切り1枚
納豆	1パック
納豆のタレ	1パック分
切り干し大根 (水戻し)	20g
ピザ用チーズ	10g

切り干し大根には食物繊維、カルシウム、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2が豊富に含まれています。また、生野菜よりも大量に食べやすいことも特徴です。いろいろな料理を手軽に栄養価アップできるため、常備しておく便利です。



材料の切り方



- ・切り干し大根は、細かく切る。

レシピを動画でご覧になりたい方は、右記のYouTube【健康づくりチャンネル】で検索、またはQRコードを読み込んでください。



作り方



①

納豆に切り干し大根と、納豆のタレを入れる。



②

まんべんなく混ぜる。



③

食パンの上に②をのせる。



④

さらにピザ用チーズをのせる。



⑤

オーブントースターで、チーズに焦げ目がつくまで焼く。



⑥

お好みでパセリをのせると、色合いがきれい！

●●ヘルシーアップのコツ●●

- ・ライ麦パンにして脂質オフ&食物繊維アップ
→血糖値、中性脂肪、コレステロールが気になる方
- ・納豆のタレをラー油、すりごま、ごま油、酢に代えて減塩
→血糖値、血圧が気になる方
- ・ピザ用チーズはコレステロールオフのものを！
→コレステロールが気になる方

●●いろいろアレンジ●●

- ・切り干し大根を旬の野菜に！



納豆トースト (1人分)

- ・エネルギー量 304kcal
- ・食塩量 1.8g
- ・野菜量 20g

