

# 納豆の落とし焼き



## 栄養成分(1人分)

エネルギー  
211kcal

脂質  
9.7g

塩分  
0.6g

野菜  
60g

## ♡ Point

▼納豆は不溶性と水溶性の両方の食物繊維がバランス良く含まれており、腸をきれいにし善玉菌を増やす力を持っています。

## 材料(2人分)

・納豆	280g
┌ 溶き辛子	小さじ 1/2
└ しょうゆ	小さじ 1
・冷凍コーン	20g
・山芋	100g
・卵	1/2 個
・小麦粉	大きじ1位
・大葉	3枚
・油	適宜
・レタス	少々
・レモン	1/4個

## 作り方

- ① 納豆は辛子としょうゆを混ぜておく。
- ② 山芋は皮をとり、すりおろす。卵、小麦粉を加えて混ぜ、納豆、大葉を混ぜる。
- ③ フライパンに多めの油を入れ、①をスプーンですくって落とし焼き焼く。(160~170℃の油で揚げても良い)

♡山芋のネバネバはムチンという糖タンパク質によるもので、胃や腸の粘膜を保護し、免疫力を高める効果があります。  
また山芋はカリウムが豊富です。