きつね納豆



材料 (2人分)

油揚げ	1枚
ねぎ	10cm
納豆	小2パック
溶けるチーズ	大さじ1

作り方

1. 油揚げは長い辺を半分に切り、袋状に開く。
2. ねぎは粗みじんに切り、納豆はよく練って付属のしょうゆ、練り辛子を加えて混ぜる。溶けるチーズは細かく刻む。
3. 油揚げに(2)を等分に詰め、口を爪楊枝でとめる。
4. 両面焼グリルは(上火、下火強)で3分予熱して(3)を入れ、(上火、下火強)で3分ほど焼く。

油揚げの袋に納豆を詰めるから、「きつね納豆」。大豆製品をダブルで使った、からだにうれしいおつまみです。

油揚げを袋状に開くとき、どうしても破れてしまうという場合は、半分に切る前に油揚げの上に菜箸をのせて、押しつけながら転がしてみましょう。油揚げの中の繊維がプチプチと切れて、開きやすくなります。

監修 井澤由美子