



## 納豆のヘルシーおやき

256kcal／調理時間25分

### [材料 4人分]

納豆	3パック
ひじき	10g
青ねぎ	2本
みそ	大さじ1
薄力粉	大さじ1
卵	1個
水	2/3カップ

### A

薄力粉	1カップ
サラダ油	適量

### [作り方]

1. ひじきを水で戻し、食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口切りにする。
2. ボウルに納豆、ひじき、青ねぎを混ぜ合わせ、みそを加えて味付けし、薄力粉をまぶしておく。
3. 別のボウルに卵を水でとき、A薄力粉を加えて混ぜ合わせる。
4. 2に3を加え、軽く混ぜ合わせる。
5. フライパンに多めのサラダ油を熱し、4をスプーンで落として5cm大に広げ、両面を揚げ焼きにする。