



材料 (2~3人分)

- 油揚げ 3枚(長方形)
- 長芋 80g
- 納豆 2パック(80g)
- 小口ねぎ 10g
- 大葉 2~3枚
- A [
 - 梅肉 10g
 - とけるチーズ 30g
 - 付属のたれ 2袋
 - めんつゆ 小さじ2

作り方

1. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切る。
2. 長芋は皮をむき、ビニール袋に入れ、細くなるまで綿棒で叩く。
3. 2をボウルに移し、納豆、小口ねぎ、1cm幅に切った大葉を加えて混ぜ合わせ、Aを加えてさらに混ぜ合わせる。
4. 3をスプーン2杯ほど取り、油揚げの中に入れてつまようじで口を止める。
5. 200℃のトースターで8分ほど焼いたら完成。



材料 (2人分)

- 納豆 1パック
- 赤パプリカ ¼個
- 黄パプリカ ¼個
- きゅうり 50g(本)
- 鶏ささみ 50g
- [
 - 塩 少々
 - 酒 大さじ1
- さけるチーズ 10g
- 大葉 4枚
- 生春巻きの皮 2枚
- A [
 - コチュジャン 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - 酢 大さじ1

作り方

1. 鶏ささみは筋を取り、耐熱皿に並べて酒、塩をふる。ふんわりとラップをして電子レンジで約3分加熱して、そのままさし、粗熱が取れたら大きめに裂く。
2. パプリカは細切り、きゅうりは横半分に切りさらに縦6等分に切る。さけるチーズを手でさく。
3. 納豆はタレをかけず混ぜない。
4. Aを混ぜ合わせて、たれを作る。
5. 生春巻きの皮を水に浸け、パプリカ、きゅうり、鶏ささみ、納豆、さけるチーズ、大葉をのせて巻き、半分に切り、たれをかけて完成。