



1人分栄養素	
エネルギー	262kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	17.2g
炭水化物	8.7g
食物繊維	3.1g
食塩	1.7g

キムチ納豆の油揚げ包み

材料〈2人分〉

豚ひき肉……………80g	キムチ……………60g
油……………小さじ2	スライスチーズ…2枚
酒……………小さじ1	キャベツ……………40g
しょうゆ……………小さじ1	トマト……………80g
納豆……………1パック	油揚げ……………2枚

作り方

- ①油をひいたフライパンで豚ひき肉を炒め、酒、しょうゆを入れて火が通るまで炒める。
- ②納豆に付属のタレを入れ、混ぜる。
- ③キムチをみじん切りにし、①、②と合わせる。
- ④油揚げを半分にとって袋状にし、③と半分につめたチーズを詰める。
- ⑤フライパンで軽く焦げ目がつくくらいに焼く。
- ⑥お皿に盛り、千切りキャベツとトマトを添えたら完成。

ポイントはここです!

植物性乳酸菌を含むキムチは酸に強いので腸までしっかり届きます。また納豆菌は乳酸菌を増やし、納豆に含まれる大豆イソフラボンは肌細胞の新陳代謝を促してくれます。