



保育園の納豆の天ぷら



お給食に登場する
納豆の天ぷらのレシピを
紹介したいと思います♥

なかなか家庭では作ることのない
納豆の天ぷら(*^^*)
密かな人気メニューです♪

下処理

- ・鶏卵 : 割りほぐす。
- ・人参 : 粗みじん切り

作り方

- ① 材料をボールにすべていれてよく混ぜ合わせておく
- ② 油を165度に温める
- ③ スプーンなどを使って丸く形成しながら
温めた油にいれていく
浮いてきて火が通ったらできあがり♪

材料(約4人分)

納豆	1パック
人参	100グラム
あおのり	小さじ1/2
卵	1個
小麦粉	100グラム
濃口醤油	大1
水	大3
揚げ油	



納豆は日本の伝統食品のひとつ。

主な栄養成分はたんぱく質・脂質・カルシウム・鉄など大豆と同じ成分を含んでいますが、脂質代謝に欠かせないビタミンB2を大豆に比べ多く含んでいるのが特徴です。

納豆特有の成分としてナットウキナーゼが今特に注目されています。
ナットウキナーゼは血管のつまりの原因である血栓を分解する作用があるとされています。

他にも納豆菌が作り出す成分としてビタミンK2があります。
ビタミンK2はカルシウムを体内に取り込むためになくしてはならない栄養素です。

このように大豆にはない栄養素も含有する納豆は
手軽に食事に取り入れることができる優れた食品なのです♪

