

# 土からキッチン～「納豆梅卵焼き」

2022年7月23日

みなさん こんにちは～😊

夏休みになりましたね。お子さまのお昼ご飯も作らなくてはいけないのでそんな時にも活躍する1品を今日はご紹介します。

納豆と梅干が入った卵焼きですよ！

納豆は大豆より消化吸収されやすく、消化機能を高めます。

気の巡りを良くしてくれるので、気持ちが沈んでいる時や眠れない時にも良い食材です。

発酵食品で腸内環境を改善しましょう！

## ○材料

卵 2個

ひきわり納豆 1パック

カリカリ梅 5個

ネギ 適量

白だし 少々



## ○作り方

①カリカリ梅は種を除き、細かく刻む。

②卵を割ほぐし、そこに納豆、カリカリ梅、ネギを入れ、白だしを少し入れて味を整える。



③卵焼きを焼く時と同じように、焼いて出来上がり！

ぜひお試しください。