

油揚げの納豆チーズはさみ焼き

<材料> 約6人分(大人)



油揚げ	4枚
ひきわり納豆	3パック(1パック45g)
とろけるチーズ (シュレッダータイプ)	60g
味噌	小さじ1
海苔(10枚切りのもの)	1枚
スパゲッティ	2本
ごま油	少々

<作り方>

- ① 油揚げは、半分に切ってからお湯をかけ、油抜きをしてからペーパーでよく抑え、水気を切っておく。
- ② 納豆とチーズをボウルに入れて混ぜ、味噌を加える。
- ③ 海苔を16等分に切り、油揚げの中に入れる。
- ④ ②をスプーンにひとすくい程度③に入れる。
- ⑤ 油揚げの口をスパゲッティで留め、短くスパゲッティを折る。
- ⑥ フライパンに薄くごま油をひき、両面がカリッとするまで焼く。

★油揚げの油抜きをきちんとすることで、冷めてからの油のにじみが大幅に減ります。