



「そぼろ納豆」は納豆と切干し大根を合わせて、醤油などに付け込んだ茨城県のお惣菜です。切干し大根のシャキシャキした食感が後を引く一品で、ご飯との相性もバツグンです。

納豆に多く含まれるビタミンKは骨の形成を促す作用があり、骨粗しょう症や骨折防止に効果があります。

そぼろ納豆

1人分 エネルギー 111kcal / 塩分 0.7g

材料（2人分）

納豆 80g（2パック）
切干し大根 15g
醤油 小さじ2
酒 小さじ2
油 小さじ1
万能ねぎ 少々

作り方

- ① 切干し大根を15〜20分、水に漬けて戻します。
- ② ①を絞り、食べやすい大きさにカットします。
- ③ フライパンに油を引き、②を中火で水気が抜けるまで炒めます。醤油と酒を加えてさっと炒め、火から降ろして粗熱を取ります。
- ④ よく混ぜた納豆と③を合わせます。
- ⑤ 彩に万能ねぎなどを散らします。

* 味が薄い場合は、納豆のタレや醤油で調整してください。

* 切干し大根の歯ごたえがポイントなので、戻しすぎに注意してください。

* 大葉やゴマなど、好みの薬味を加えても美味しくいただけます。

栄養のポイント

《切干し大根はエライ!》

天日干しで作る切干し大根は水分が抜け、旨味や栄養がぎゅっと凝縮されます。生の大根よりもカルシウム、鉄、ビタミンB1・B2などの栄養価が10倍以上に増えます。食物繊維も豊富なので、動脈硬化の予防や便秘改善などの効果が期待できます。

生野菜をたくさん食べるのは大変ですが、切干し大根なら少ない量で栄養を摂ることができます。