

## きつね納豆



油揚げの袋に納豆を詰めるから、「きつね納豆」。  
大豆製品をダブルで使った、からだにうれしいおつまみです。

### 材 料

(2人分)

油揚げ	1枚
ねぎ	10cm
納豆	小2パック
溶けるチーズ	大さじ1

### 作り方

- 1 油揚げは長い辺を半分に切り、袋状に開く。
- 2 ねぎは粗みじん切り、納豆はよく練って付属のしょうゆ、練り辛子を加えて混ぜる。  
溶けるチーズは細かく刻む。
- 3 油揚げに2を等分に詰め、口を爪楊枝でとめる。
- 4 両面焼グリルは（上火、下火強）で3分予熱して3を入れ、（上火、下火強）で3分ほど焼く。

油揚げを袋状に開くとき、どうしても破れてしまうという場合は、半分に切る前に油揚げの上に菜箸をのせて、押しつけながら転がしてみよう。油揚げの中の繊維がプチプチと切れて、開きやすくなります。