

# 7月10日 納豆の日

君津市の小糸在来<sup>®</sup>を使用した納豆を食してみては!



## 経木による製法の 大粒納豆

「小糸在来の風味・きめ細やかな糸・程良い歯ごたえ」を生かすため、経木を使用して製造しております。



## 小糸在来<sup>®</sup> 大粒納豆

小糸在来を100%使用し、柔らかく炊き上げ、長時間熟成させた風味豊かな大粒大豆です。



## 小糸在来<sup>®</sup> どらい納豆

小糸在来を100%使用したどらい納豆です。  
糸引き納豆がサクサクとした触感のおつまみに生まれ変わりました。納豆特有臭のない香味があり、旨みが増しています。

上記商品は下記店舗にて販売しています



味楽岡おびつ店  
君津市末吉238-1  
☎0439-35-3144



味楽岡さだもと店  
君津市貞元133-1  
☎0439-52-8311



ゆりの里  
袖ヶ浦市飯富1635-1  
☎0438-60-2550

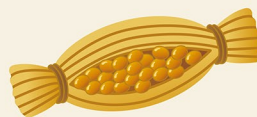
## おうちで作る簡単レシピ

情報提供  
君津市学校給食共同調理場

赤 ● 主に体をつくるものとなる食材 緑 ● 主に体の調子を整える食材 黄 ● 主にエネルギーになる食材

### なっとう 納豆オムレツ

栄養 ●○○○



#### ○材料 (4人分)

- ・たまご……………4個
- ・納豆……………2パック
- ・青ねぎ……………適量
- ・とろけるチーズ…40g(スライスチーズ2枚)
- ・かつお節……………1パック
- ・しょうゆ……………小さじ2  
(納豆のたれ1個)
- ・油……………適量

#### ○作り方

- ① 青ねぎは小さく小口切りにしておく。
- ② たまごをボールに割り入れ、よくほぐしておく。
- ③ たまごに、混ぜた納豆、青ねぎ、かつお節、しょうゆをいれてよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を流しいれ、チーズを真ん中にのせオムレツの形に焼く。

#### ☆アレンジ

- ・納豆をはじめからたまごにまぜないでたまごを焼いている途中に納豆のをせて、包む方法もあります。



#### ☆ポイント

- ・たまごには雑菌がついていることがあるので、たまごを触ったあとはよく手を洗いましょう。

## ニラ納豆

最強のタッグで、朝から健康!  
おつまみにもよいです。

1人分 エネルギー 56kcal 塩分 0.2g

出典:管理栄養士 上田悦子が教える千葉の味  
伝統の祭りずし  
美味いヘルシー家庭料理より  
著者/上田悦子

#### 材料 (4人分)

- 納豆…100g
- ニラ…100g
- 油…小さじ2
- 減塩しょうゆ…小さじ2
- 溶き辛子…少々

#### 作り方

- ①ニラは1〜2cmに切る。フライパンに油を熱し、にらを炒める。柔らかくなったら、器に取り冷ます。
- ②納豆を加え、辛子、減塩しょうゆで味を調える。

