

料理研究家 島本美由紀先生直伝!



# もったいないレシピ

納豆のタレ

納豆のタレを使って!

## 「だし巻きたまご」

【材料(作りやすい分量)】

卵.....2個  
納豆のタレ.....1袋  
サラダ油.....少々

【作り方】

- ①ボウルに卵を溶きほぐし、納豆のタレを加えてよく混ぜ合わせる。
- ②フライパンを中火で熱し、サラダ油を加えてキッチンペーパーで伸ばし、①を2~3回に分けて流し入れ巻きながら焼く。
- ③食べやすい大きさに切り分け、器に盛る。

卵焼きは冷凍が可能。

食べやすい大きさに切り分けたらラップで包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍すれば1か月保存が可能。自然解凍でいただけるので、凍ったままお弁当に入れば保冷剤替わりにもなります!

