



納豆のお焼き

納豆	1/2パック	油	小さじ2	料理時間25分
はんぺん	1cm	お好み焼き用ソース	小さじ1	(つきっきり20分)
長ねぎ	1/5本			
衣				
とき卵	1個			
小麦粉	大さじ1			
水	小さじ1			
酒	大さじ1/2			

エネルギー	273kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	12.7g
塩分	1.2g

作り方

