



材料（お椀8～10杯分）
納豆120g 味噌100g だし汁1000cc
里芋（中くらい）5個 豆腐1/2丁 油揚げ1枚
わらび（他、ゼンマイなどの山菜）100g
なめこ（もしくは、ならたけ）50g 長ネギ1/2本

作り方
①里芋は皮をむいて小さめに切る。わらびなど山菜は2cmの長さに切る
②豆腐はさいの目切り、油揚げは1cmの長さに切る
③ネギは細かく刻んでおく
④だし汁に①を加え、煮えたら②を入れる
⑤納豆をすり鉢で丁寧にすりつぶし、④の汁を少しずつ加えて溶き混ぜる
⑥④に味噌を入れてひと煮立ちしたら、⑤の納豆の溶き汁を加える（煮立てない）
⑦お椀に盛り、③の刻んだネギをうえにのせる

納豆汁は、秋田県南や山形県などで食される郷土料理で、丁寧にすりつぶした納豆をいれ、保存の効く山菜、里芋などを具にしたお味噌汁です。

日常的に食べられているほか、ハレの日や、帰省した家族へ、ふるさとの味としてふるまわれることも多いそうです。

今月は、納豆を使ったレシピ



材料（2枚分）
納豆（たれ付き）2パック
小ねぎ大さじ1 片栗粉大さじ1
粉チーズ大さじ1 サラダ油大さじ2

作り方
①小ねぎを刻む
②ボウルに納豆、納豆のたれ、小ねぎ、片栗粉、粉チーズを入れて混ぜる
③フライパンにサラダ油を入れて熱し、①の納豆をスプーンですくってゆっくりフライパンに落として、両面に焼き色がつくまで中火で焼く

納豆の栄養と効果について

納豆は、たんぱく質、ビタミン、食物繊維などを豊富に含んでいるだけではなく、血栓を溶かす効果のある「ナットウキナーゼ」、女性ホルモンの働きを補う「イソフラボン」、高い抗酸化作用をもつ「サポニン」など健康に役立つ成分を含んでいます。

同じ、味噌、チーズなど他の発酵食品と一緒に摂り、乳酸菌、麹菌などの複数の菌をとることも健康に良いとされています。



材料（1枚分）
納豆（ヤマダフーズ「超・細か〜いきざみ納豆」）1パック 食パン1枚
乾燥わかめ2g ピザ用チーズ 35g
塩・こしょう少々 マヨネーズ適量

作り方
①納豆は添付のたれを混ぜておく
②食パンにマヨネーズを塗り、納豆のをせ塩・こしょうをふる
③わかめ・ピザ用チーズの順にのせオーブントースターでチーズが溶けるまで焼いてできあがり



きざみ納豆わかめチーズトーストは、ヤマダフーズの小松さんが教えてくれました！



「ひきわり」よりさらに細かいため、消化効率がよく、かむ力が弱い方にもおすすめ。食材への絡みもよいため、料理にも使いやすいです。

コプ子さんお気に入りの一品★

こんにちは！コプ子さんです。

本日紹介する「コープ 油であげないお野菜ポテト」を初めて発見したのは「おいしいほっぺ」のページでした。お子様向けお菓子が…と思いつつ、パッケージの明るさにひかれて注文してみました。

そしたらとってもおいしい!!

これはお子様のみならず、多くの方におすすめしたいカリカリ軽快なポテトスナックです。

最大の特徴は油であげずにオーブンで焼き上げていること！

中が空洞タイプのスティック型なので、手軽につまんでいただけるお菓子です。

とにかく「味」がおいしいとコプ子さんは思います！

9種類の野菜が練りこまれ、カルシウムも入っています。

“なにかお菓子が欲しいなあ〜”というとき、ぜひ一度お試しください！



コプ子さんのピックアップ商品9月号

CO・OP 油であげないお野菜ポテト(しお味) 17g×5袋



Week9月4週号
本体価格298円
(8%税込321円)にてご案内予定



＜ポテト生地に9種類の野菜を練りこんだ、カリッと食感のカルシウムスナックです。分けて食べられる分包です。5袋入りです。＞