

ごみのん通信第15号あまりものレシピ

「朝食だけではない！納豆編」



中野区ごみ減量キャラクター
ごみのん

区が発行している、ごみ減量・リサイクル情報誌「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号掲載しています。

第15号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん協力の「納豆」使いきりレシピを掲載。主な栄養成分は、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄などです。また、発育促進や脂質の代謝に欠かせないビタミンB₆が多く含まれているのが特徴です。納豆といえば朝の定番ですが、賞味期限は1週間くらいなので、気がつくと期限が切れていることも多いですね。今回は朝食だけではない、納豆の美味しいレシピを紹介します。

今回のレシピ

1. 納豆キムチチゲ
2. 納豆キーマカレー
3. 納豆のり佃煮トースト
4. ツナ納豆トースト
5. サバ味噌缶納豆
6. 納豆チーズ餃子

1. 納豆キムチチゲ



材料（2人分目安）

- | | |
|--------------------|----------------|
| ・納豆 2パック | ・鶏がらスープの素 大さじ1 |
| ・豚ばら薄切り 100～200グラム | ・豆腐（絹） 1/2～1丁 |
| ・長ねぎ 1/2～1本 | ・にら 50グラム |
| ・キムチ 100～200グラム | ・しいたけ 4枚 |
| ・ごま油 小さじ1 | ・塩、しょうゆ 少々 |
| ・水 600ml | |

作り方

- (1) 鍋にごま油を入れ、斜め切りの長ねぎ、3cmくらいにカットした豚ばら、キムチを炒める。
- (2) (1) に水と鶏がらスープの素を加える。
- (3) (2) が煮立ったら、大きめにカットした豆腐、納豆、薄切りにしたしいたけを加える。
- (4) 最後に3～4cmに切ったにらを加えて、納豆のたれと好みに塩やしょうゆを加え味を調べて、完成。

2. 納豆キーマカレー



材料（2人分目安）

- ・納豆 1パック
- ・玉ねぎ 1/2個（約100グラム）
- ・ひき肉 150グラム
（豚でも鶏でも可）
- ・サラダ油 小さじ1
- ・水 1カップ
- ・カレールウ 50グラム
（粉末でなければ刻む）
- ・ドライパセリ 少々

【A】

- ・しょうが ひとかけ（約5グラム）
- ・にんにく ひとかけ（約5グラム）

作り方

- (1) フライパンにサラダ油と【A】のみじん切りを熱し、玉ねぎのみじん切りを加えてよく炒める。
- (2) (1) にひき肉を加えて炒めてから、納豆を加える。
- (3) (2) に水1カップを入れ、カレールウを加えて、とろみがつくまで加熱する。
- (4) 器にご飯と(3)を盛り、ドライパセリをふって、完成。

3. 納豆のり佃煮トースト



材料（1人分目安）

- ・納豆 1パック
- ・食パン（8枚切り） 1枚
- ・のり佃煮 小さじ1～2
- ・ミックスチーズ 15グラム

作り方

- (1) 食パンに薄くのり佃煮を塗る。
- (2) 納豆1パックをかき混ぜて、平らに乗せる。
- (3) ミックスチーズを散らす。
- (4) オーブントースターでチーズが溶けるまで焼いて、完成。

4. ツナ納豆トースト



材料（1人分目安）

- ・納豆 1パック
 - ・食パン（8枚切り） 1枚
 - ・ツナ缶 1缶（約80グラム）
 - ・ミックスチーズ 15グラム
- （お好みでマヨネーズを混ぜてもOK）

作り方

- (1) 納豆と汁気を切ったツナ缶を混ぜ、食パンに広げる。
- (2) ミックスチーズを散らす。
- (3) オーブントースターでチーズが溶けるまで焼いて、完成。
（クラッカーに乗せておつまみにもお勧めです）

5. サバ味噌缶納豆



材料（2人分目安）

- ・納豆 1パック
- ・サバの味噌煮缶 1缶（約200グラム）
- ・玉ねぎ 1/6個（約30～50グラム）

作り方

- (1) サバの味噌煮缶と納豆をざっくり混ぜる。
- (2) 味をみて、納豆のたれを加える。
- (3) 玉ねぎを薄切りにして水にさらしたものを、上に乗せて、完成。
※玉ねぎのさっぱりした味と食感が決め手です。おつまみにどうぞ

6. 納豆チーズ餃子



材料（2人分目安）

- ・納豆 1パック
- ・餃子の皮（大判） 6枚
- ・ミックスチーズ 20～30グラム
- ・サラダ油 小さじ1

（残り物の納豆とチーズで、おつまみやおやつにおすすめ。
ツナやキムチなどを好みに入れてもおいしいです）

作り方

- （1）納豆とタレ、からし、チーズを混ぜる。
- （2）6等分にして、餃子の皮に包む。
- （3）フライパンに油を敷き、餃子を並べて皮をこんがり焼く。お湯を50cc加えて蓋をして、蒸し焼きにして、完成。（具は火を通さなくていいので、短時間で仕上がります）

納豆の保存方法

長期保存したい時は、パックごと冷凍し、食べる前日の夜に冷蔵庫に移せば、翌朝には普通の納豆として食べることができます。