

納豆の天ぷら

材料

納豆・・・・・・・・・・3P
卵・・・・・・・・・・1
ニラ・・・・・・・・・・1束
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ3
Ca ファイバー・・・・小さじ1
油



作り方

1. ニラは1 c m位に切っておく。
2. ボールに納豆と納豆に付いているだし汁・卵・ニラ・Ca ファイバー・小麦粉を入れたら よくかき混ぜる。
3. 揚げ鍋の油が熱くなったら 大きじにネタをすくい 平らになるように入れ揚げていきます。

納豆のタレで味はしっかりしています。

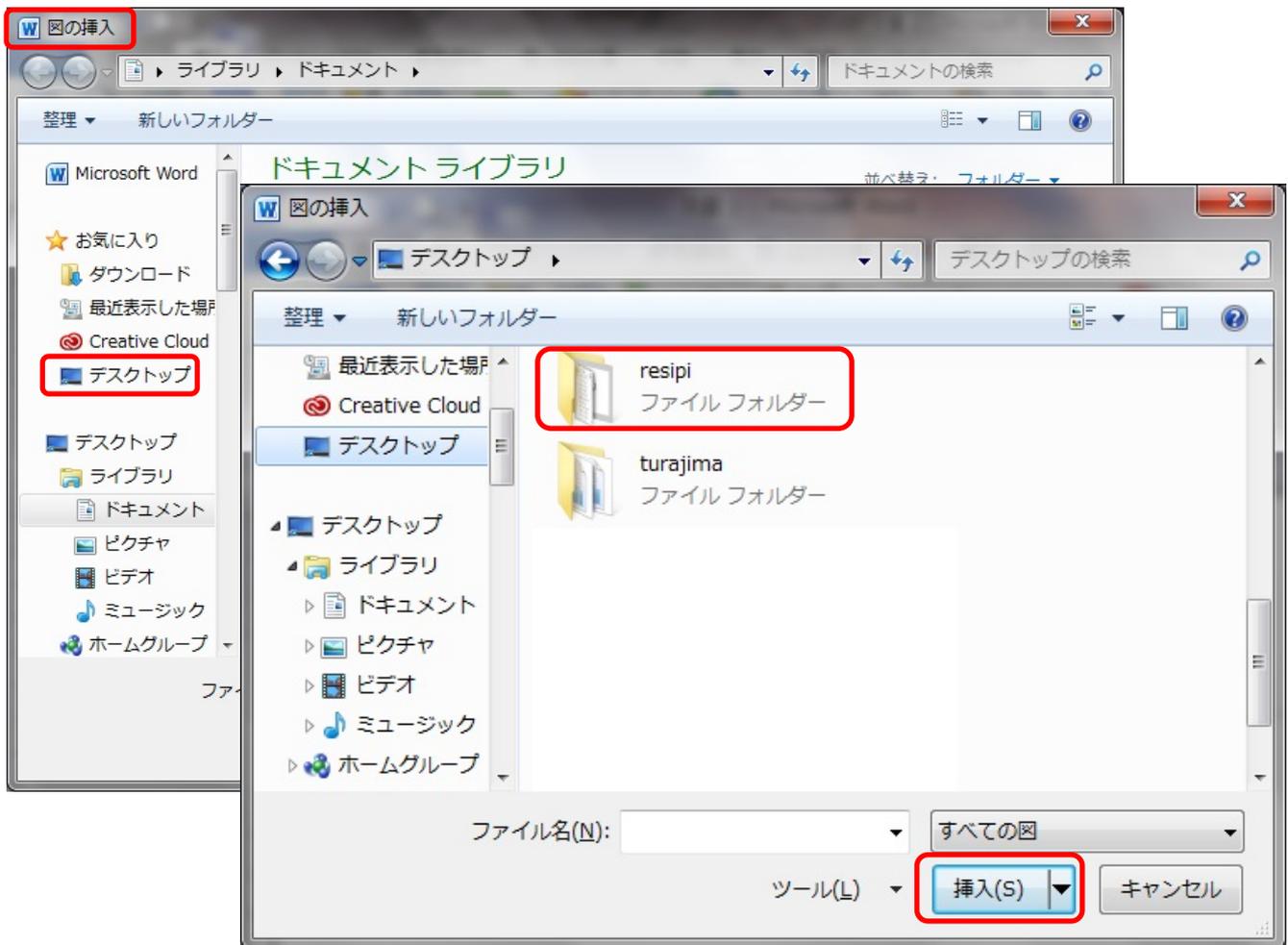
Caファイバーは 山芋を入れたようにフワフワやわらかになり カルシウムがたっぷりとれるので最高です。

おやつ感覚でいくらでも食べられます。

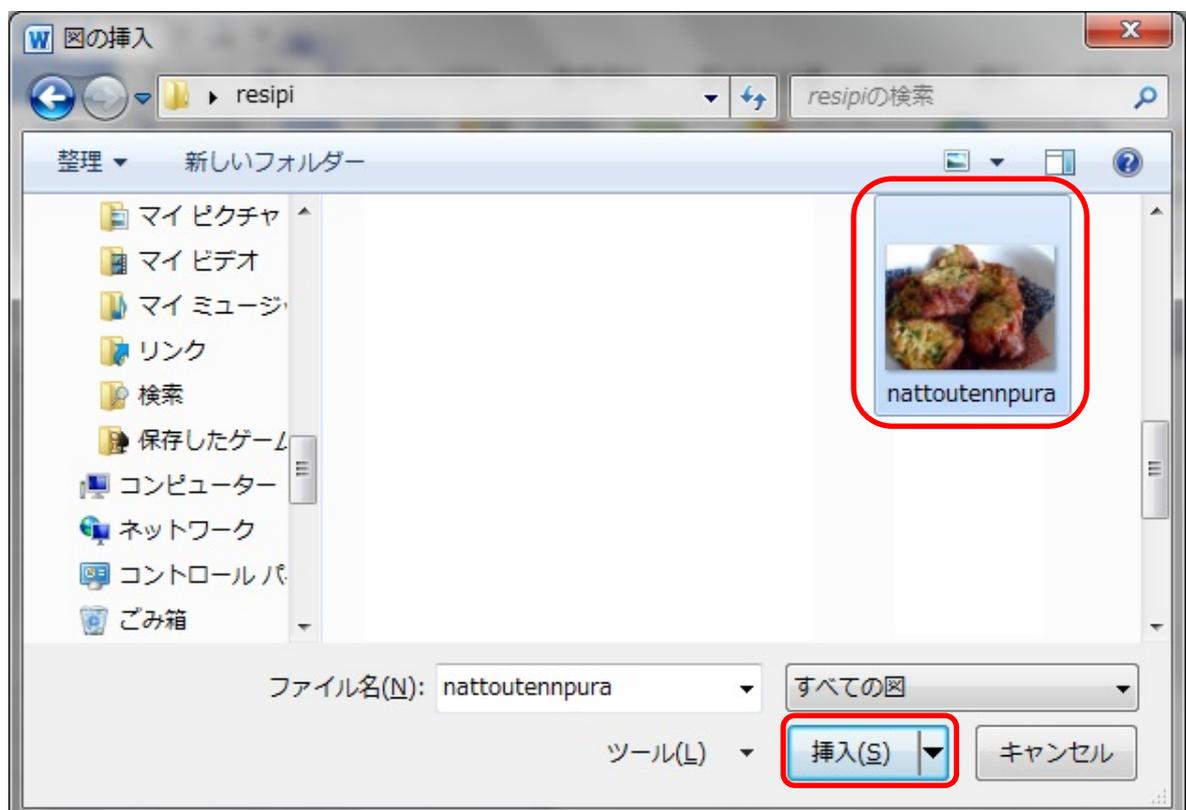
納豆もニラも健康に良いでしょう。



図の挿入のダイアログボックスが出てくるので 図のある場所をクリックします。
今回は デスクトップに保存しているのでデスクトップをクリックする。



レシピファイルをクリックして選択して 挿入ボタンをクリックする。
レシピファイルが開き nattoutennpura を選択して 挿入ボタンをクリックする。



8、図は行内の状態で挿入され 自由に動かすことができません。

図を選択した状態で 図ツール書式リボンを

クリックします。

文字列の折り返しをクリックして 前面を

クリックします。

写真のハンドル  を操作することによって

大きさを変えることができます。

写真を好きな位置に動かします。

これで完成です。

