

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

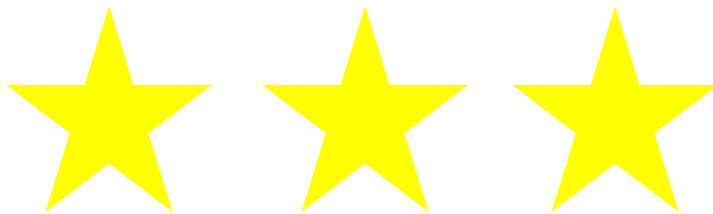
1. ニラは1 c m位に切っておく。
2. ボールに納豆と納豆に付いているだし汁・卵・ニラ・Ca ファイバー・小麦粉を入れたら よくかき混ぜる。
3. 揚げ鍋の油が熱くなったら 大きじにネタをすくい 平らになるように入れ揚げていきます。

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。

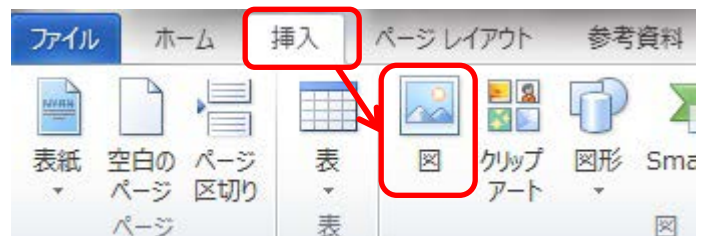


Wordで作るレシピ

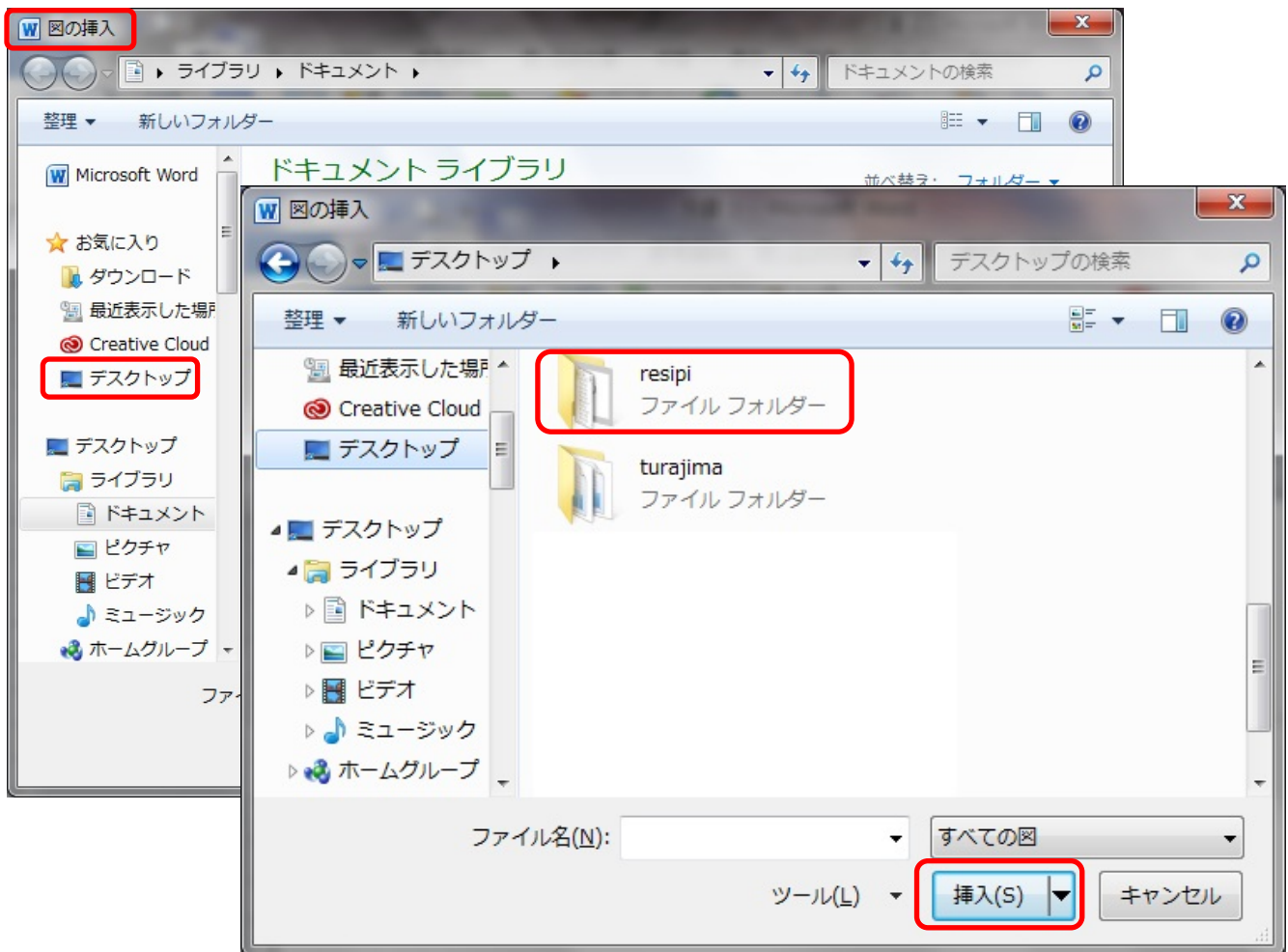
- 1、Microsoft Word を起動させる。
- 2、用紙設定をする。
ページレイアウトリボンをクリックして、余白・印刷の向き・サイズ をクリックしてそれぞれ確認をする。



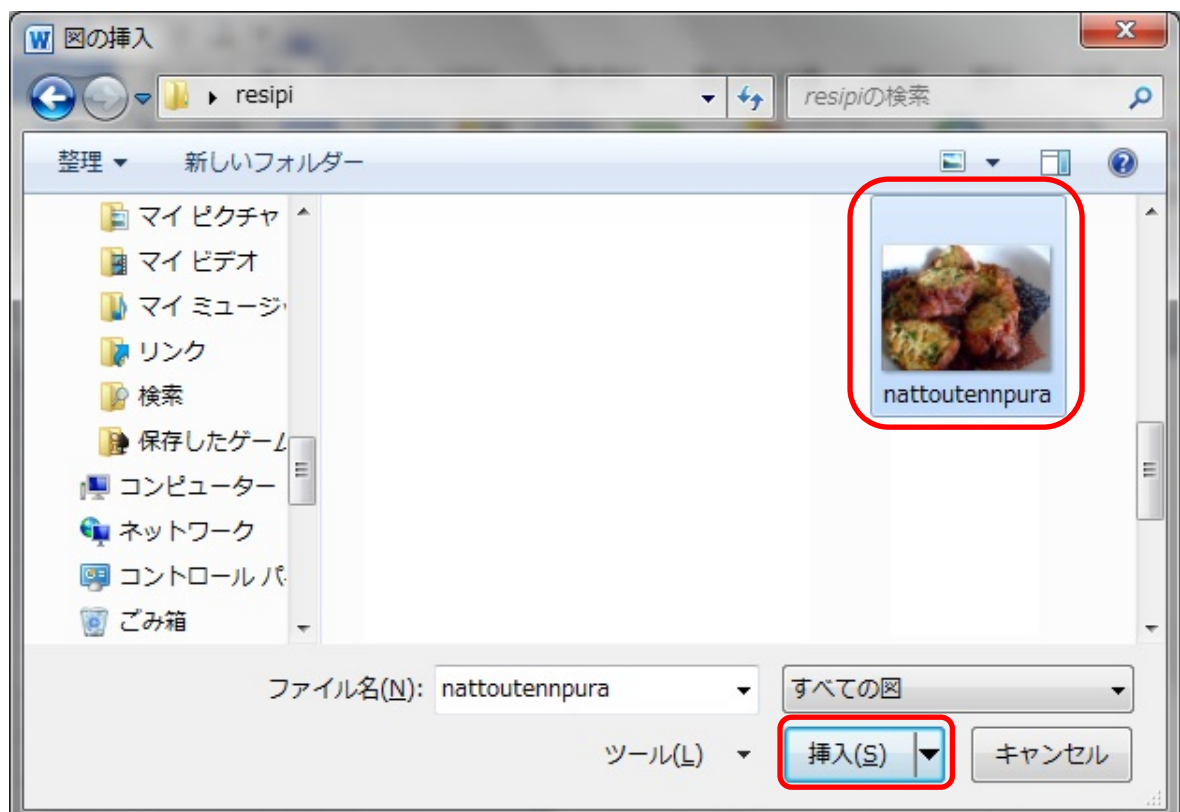
- 3、ページに改行マーク  を入れるために エンターキーを10回ほどクリックする。
- 4、納豆の天ぷら～最後まで サンプルを見ながら入力します。
- 5、納豆の天ぷらは フォントはそのまま サイズは18・太字 (**B**) に変えます。
- 6、後の文字は全部選択して フォントはそのまま サイズを12に変えます。
- 7、写真を挿入します。
挿入リボンをクリックし  をクリックする。



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。

