

極小粒納豆使用レシピ

納豆揚げぎょうざ



このレシピのポイント

ポイント1	ネバを気にせずに一口で食べられる、人気納豆料理です。
ポイント2	
ポイント3	

材料名 (12個分) 量目 単位

納豆	30	g
豚挽き肉	40	g
ニラ	30	g
長ネギ	30	g
餃子の皮	12	枚
油 (揚げ油)	適宜	

作り方

- ① ニラ、長ネギはみじん切りにする。
- ② ボウルに挽き肉と納豆、①を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 餃子の皮に②を包み、皮のフチを水をつけて閉じる。
- ④ 揚げ油で揚げてできあがり。

1個あたり 主な栄養成分

エネルギー	41kcal
たんぱく質	1.5g

備考

- フライパンで中火で焼いてもOKです。
- 具にはチーズや、キムチなども納豆に合います。
- タレはポン酢やケチャップなどが合います。