

極小粒納豆30g×10 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	調理中のネバが気になる場合は冷凍したまま分割して使用できます
ポイント2	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	

1個あたり	主な栄養成分
エネルギー	41kcal
たんぱく質	1.5g

作り方

①	納豆は冷凍のまま12分割し、冷凍庫で待機させておく。 ※解凍して使う場合は③で他の具と混ぜる。
②	ニラ、長ネギはみじん切りにする。
③	ボウルに挽き肉と②を入れてよく混ぜ合わせる。
④	餃子の皮に①と③を包み、皮のフチを水をつけて閉じる。
⑤	揚げ油で揚げてできあがり。

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。