

【納豆餃子】

納豆菌は腸内の善玉菌として働くほかに、善玉菌の増殖を促す効果もあり、腸内環境を整えてくれます。

〈材料〉4人分

ひきわり納豆 2パック

付属のタレ 2袋

豚ひき肉 100g

ニラ 15g

長ネギ 1/2本

キャベツ 50g

溶き卵 10g

塩コショウ 少々

砂糖 小匙1

醤油 小匙1

酒 小匙1

ごま油 大匙1/2

餃子の皮 25枚

油 大匙1

ごま油（焼く時用） 大匙1

つけだれ・・・酢、醤油、辛子お好みで



A

〈作り方〉

- ①ニラの根の方の硬い部分を切り落とし、5mm幅に切る。長ネギ、キャベツはみじん切りにする。
- ②①をボウルに入れ、ひきわり納豆を加える。付属のタレと溶き卵を加え、混ぜる。
- ③別のボウルに豚ひき肉とAの調味料を加え、白っぽく粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④③に②を加え混ぜる。冷蔵庫で20分程寝かす。
- ⑤餃子の皮に④で作ったあんを包んでいく。
- ⑥フライパンに油を熱し、餃子を並べる。お湯を餃子の1/4程度浸かるくらい入れる。そのまま蓋をして、中火で約5分蒸し焼きにする。水分が無くなったら、ごま油を回しかけ、さらに2分程蓋をして焼く。
- ⑦焼き色がついているか確認し、皿に盛る。

（一人分） エネルギー306kcal たんぱく質13.0g 塩分1.6g