



レシピ名： ネバネバ納豆餃子

(平成 28 年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品)

★このレシピは、食物繊維、カルシウム、鉄、ビタミン A、ビタミン E、ビタミン C がしっかりとれます！

♥ 小松菜には、ビタミン A やカルシウム、鉄が豊富に含まれています。納豆の良質なたんぱく質と組み合わせると免疫力 UP👉食物繊維もたっぷりです★

材料 (1 人分)

ひき割り納豆 20g

小松菜…50g

生姜…5g

白ねぎ…15g

【下味】

醤油…小さじ 1/2

ごま油…小さじ 1/4

片栗粉…1g

餃子の皮…5 枚

サラダ油…小さじ 1 弱

ごま油…小さじ 1 弱

醤油…小さじ 1/2

酢…小さじ 1

★その他の 献立メニュー★

ご飯

わかめスープ

ナムル

杏仁豆腐

【作り方】

- ①小松菜は茹でて冷水にとり、水気をしっかり絞って粗みじん切りにし、さらに水気を絞る。生姜、白ねぎはみじん切りにする。
- ②納豆、①、下味の醤油、ごま油、片栗粉を合わせ、よく混ぜる。
- ③餃子の皮に②のをのせ、フチに水を付け、ひだをつけながら包む。
- ④フライパンを温めて油をしき、③を強火で焼く。
- ⑤薄く焼き色がついたら、水を加え、蓋をして約 2 分中火で蒸し焼きにして、水分が少なくなってきたら蓋を取り、完全に水分を飛ばす。
- ⑥フライパンのフチからごま油をまわし入れ、好みの焼き色がつくまで弱火で焼く。
- ⑦醤油と酢を混ぜ合わせたタレを添える。

【栄養価】

エネルギー 224kcal たんぱく質 8.4g 脂質 10.1g 炭水化物 24.2g 食物繊維 3.6g

カルシウム 113mg 鉄 2.5mg ビタミン A 131μg ビタミン D 0.0μg ビタミン E 1.1mg

ビタミン B1 0.12mg ビタミン B2 0.18mg ビタミン C 22mg 食塩相当量 0.9g