

納豆の揚げ餃子

イソフラボン^(*)、カルシウムたっぷり！ 納豆の揚げ餃子

* 女性ホルモンに似た働きをする植物性の成分を言います



材 料 2人分（6個分）

納豆	1 パック	赤ピーマン	2 個
納豆のたれ（付属品）	1 袋	油	小さじ 1
餃子の皮	6 枚	貝われ	1/3 パック
揚げ油	適量	練りからし	少々

作り方

- ① 納豆 1 パックをよく混ぜ、餃子の皮で包み 160 度くらいの油できつね色になるまで揚げる。
（すぐに色が変わるので焦げないようにご注意ください）。
- ② 赤ピーマンは中の種をとって食べやすい大きさにきり、熱したフライパンで炒める。
塩コショウで味を調える。
- ③ 貝われは洗って根を取り除いておく。
- ④ ①～④をお皿に盛り付ける。お好みでからしをつける。