



ナットウスナック

材料 (大人2人分+こども1人分の目安)10個分

こまつな	90g
納豆	40g
納豆のたれ	小さじ1
ワンタンの皮	10枚

栄養価	こども1人分(2個)
エネルギー	37 kcal
食塩相当量	0.1 g

作り方

- ① こまつなは根元を除いて洗い、縦横5mm幅のみじん切りにする。耐熱皿に広げて電子レンジで1分半ほど加熱し、冷まして水気を絞る。
- ② 納豆に付属のたれと①を加えて混ぜる。
- ③ 出来上がりが三角形になるように、ワンタンの皮の半分に②を10等分にしてのせ、半分に折りって端から納豆が出ないように押さえる。
- ④ オーブントースターまたは魚焼きグリルでこんがり焼き色がつくまで焼く。

