



# 今月のレシピ



全局で放送！「おしえて先生」で紹介

1月のテーマ：血栓予防レシピ

## ◆ 納豆入りスープ水餃子

### ● 材料

豚ひき肉	100g	A	
餃子の皮	約16枚		しょうがすりおろし 大さじ1/2
ニラ	2本		料理酒 大さじ1
しいたけ	3個		塩、黒こしょう 少々
万能ねぎ	適量	B	
納豆	1パック		水 700ml
オイスターソース	小さじ2		鶏がらスープの素 大さじ1
ごま油	小さじ1		しょうゆ 小さじ1

### ● 作り方

- ① ニラは5mm幅に切る。椎茸は薄切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② 納豆にオイスターソース、ごま油、添付のカラシをいれ、軽く混ぜる。
- ③ ボウルに豚ひき肉、添付の納豆のたれ、Aを加え、スプーンで粘りがでるまでよく混ぜたら、ニラと②を加えて合わせる。
- ④ 餃子の皮のふちに水を塗り、16等分にした③をのせ、半分に折りたたんで端と端をくっつける。
- ⑤ 鍋にBとしいたけをいれ、中火で沸騰させて④を3分程茹でる。器に盛り、万能ねぎをちらす。



### 料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。