



## 安心 納豆 ご飯スティック

佐々木 信江 さん



### 【材料】(3~4人分)

- A
- ・ ご飯 60g ・ 納豆 1と1/2パック ・ かつお節 1と1/2パック ・ コーン缶 30g
  - ・ とろけるチーズ 30g ・ 細ねぎ 20g ・ 大葉 8枚 ・ 梅干し 1個 ・ しょうゆ 小さじ1
  - ・ 春巻きの皮 6枚 ・ 水溶き小麦粉(小麦粉 大さじ1と1/2、水 大さじ1)
  - ・ プチトマト 適量 ・ サラダ油 適量 ・ ケチャップ 適量 ・ マヨネーズ 適量

### 【作り方】

- ① 大葉は手でちぎり、ねぎは小口切りにし、袋にAを入れて混ぜる。袋の隅1カ所を少しだけ切る。
- ② 半分に切った春巻きの皮の手前に①をのせ、マヨネーズを具の上に少し絞り込み、巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき②を多めの油で揚げ焼きする。
- ④ お皿に盛り付けし、プチトマトとケチャップをそえる。