

枝豆のチーズ包み

		材料(2人分)			
		枝豆 20 粒 粉チーズ 小さじ 4 ぎょうざの皮 4 枚 油 小さじ 1			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	75kcal	3. 9g	4. 1g	0. 2g	61mg



作り方

1. ぎょうざの皮に枝豆とチーズをのせる。
2. 皮の手前、左右の順に折ったあと、巻くように具を包む。
最後は水をつけてとめる。
3. 油を熱し、2を焼く。