

## ほたて入り揚げ納豆

### 材料

ほたて	4個
油揚げ（大判）	2枚
ひきわり納豆	2パック
小葱	1本

### 調味料

つぶマスタード	大きじ1
めんつゆ	小さじ1

### 作り方

- ① ほたては半分に輪切りして縦6等分に切り（枕木切り様）、サッと湯通しします。
- ② ひきわり納豆に小口切りした小葱を加え、①のほたてと調味料を加えてよく混ぜます。
- ③ 油揚げを半分に切り、袋状にして②を詰め、爪楊枝で油揚げの口を閉じます。



- ④ 熱したフライパンで両面に焼き目を付けたら完成です。

※鉄のフライパンなら油を敷きましょう。

油揚げは焼く前に両面を平らにしておくときれいに焼き目が付きます。

また、油揚げは小揚げを使用してもよいです。