

☆楽しくおうちごはん☆

《青菜の棒餃子》



通常、餃子を包むにはコツがありますが、少し形を変えれば、簡単にできます。

肉だねをポリ袋に入れて作ると、手を汚さず、食中毒の原因となる細菌の付着範囲を減らすことができます。

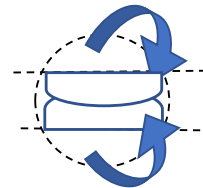
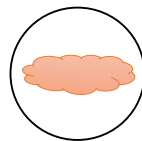
野菜たっぷりの餃子で、野菜の摂取を増やしましょう。

◆材料◆（2人分）

小松菜	1袋	
しょうが	少々	
にんにく	少々	
豚ひき肉	100g	
A	片栗粉	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	食塩	少々
	こしょう	少々
ぎょうざの皮	10枚	
サラダ油	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
〈つけだれ〉		
ほん酢しょうゆ	小さじ2	

◆作り方

- ①小松菜は沸騰したお湯でさっと下茹でする。
水にさらし、しっかりと水気を切ってみじん切りにする。
- ②しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ③ポリ袋かボウルに、①、②、豚ひき肉、Aを入れ、全体が混ざるよう、よく揉み込む。
- ④餃子の皮を下記の絵のように、包む。
(ポリ袋の端を切るか、スプーンで肉だねを取り出す。)
- ⑤熱したフライパンにサラダ油をひいて、餃子を並べる。
中火で熱し、焼き色がついたら、もう片面を弱火で焼く。
- ⑥両面、焼き色がついたら、水を30mlほど加えて、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦水分が飛んだら、香り付けのごま油をかける。



1. 中心に肉だねをのせる。
2. 端を折り重ね、重なった部分は、水で濡らしてくっつける。

◆1人分の栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
227kcal	0.9g	72g