

ダイニングメニュー

ぱりっとジューシー!アツアツをどうぞ

えびとチーズの棒餃子



■材料(4人分(16本分))

豚肉ミンチ	150g
むきえび	150g
たまねぎ	1/4個
にら	1/3束
◆A塩	小さじ1/6
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
プロセスチーズ	60g
餃子の皮	16枚
小麦粉・水(小麦粉のり)	各適量
ごま油	適量
リーフレタス	2~3枚
ミニトマト	4個

■作り方…調理時間約20分

- ①えびは包丁で細かくたたく。
- ②たまねぎはみじん切り、にらは小口切りにする。
- ③ボウルに①・②・豚肉ミンチ・Aを入れよく混ぜ、小さめの角切りにしたプロセスチーズを入れて混ぜる。
- ④餃子の皮に③をのせて巻き、とじ目を小麦粉のりで留める。
- ⑤ホットプレートにごま油を熱し、④を焼き、焼き目がついたら、水を少し入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥⑤に火が通れば、リーフレタス・ミニトマトとともに皿に盛りつける。



- ・小麦粉のりの割合は、小麦粉1:水2が目安です。
- ・具材はよく練ったほうがおいしいです。
- ・お好みでほん酢やスイートチリソースをつけてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 309 kcal

