主食

白菜餃子

○ 材料(2人分)

餃子の皮 ……	14 枚
豚ひき肉 ……	100ｇ
白菜 ……	60ｇ
にら ……	1/3 束(30ｇ)
生姜・にんにく ……	各 1/2 片
A 酒 ……	小さじ 1
しょうゆ ……	小さじ 2/3
ごま油 ……	小さじ 1
片栗粉 ……	小さじ 2/3
鶏がらスープの素 …	小さじ 1/3
塩 ……	少々
油 ……	大さじ 1/2
B 酢 ……	大さじ 1・1/2
こしょう ……	少々

○ 作り方

① 白菜は粗みじん切りに、にらは小口切りにする。
生姜、にんにくはみじん切りにする。

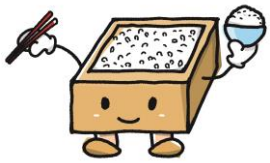
② ボウルに豚ひき肉と A の材料を入れて練り混ぜ、①を加えてさらに練る。

③ 餃子の皮に②をのせ、皮のふちに水をつけて閉じる。

④ フライパンに油を熱し、③を並べ、
水(2 人分で 50ml 程度)を加えて蓋をし、加熱する。

⑤ 水がほとんどなくなったら蓋を外し、水分を　飛ばす。カリッとするまで焼く。

① 器に盛りつけて、混ぜ合わせた B を添える。

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
290kcal	13.4ｇ	0.9ｇ

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん