

シンプル餃子

キャベツを味わう飽きのこない味。タレは、酢にこしょうをひと振りした「酢こしょう」で食べると減塩できます。



1人分エネルギー284kcal

食塩相当量

酢しょうゆ(酢としょうゆ 小さじ1/2ずつ)で食べる場合	1.2g
酢こしょう(酢にこしょうをひと振り)で食べる場合	0.8g

材料(4人分)



キャベツ 150g
(みじん切り)

豚ひき肉 150g



ねぎ 30g
(みじん切り)

にんにく(みじん切り) 1かけ
サラダ油 大さじ1

① 下準備

にんにくをサラダ油で炒め、ガーリックオイルを作っておく。

② 餡をつくる

ボウルに豚ひき肉とAを入れ、ねばりが出るまで混ぜる。キャベツ、ねぎ、片栗粉を加え混ぜる。①を加え混ぜ、ラップをして冷蔵庫で15分寝かせる。

③ 包む

餃子の皮のまわりに水をつけ、②の餡を包む。

④ 焼く

フライパンにサラダ油(分量外)をひき、餃子を並べる。強火にし薄く焼き色がついたら、熱湯150mlを入れ蓋をして蒸し焼きにする。水分が無くなったら蓋をとり、焼き色がつくまで加熱する。

A

しょうが(みじん切り) 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
オイスターソース 小さじ1
鶏ガラスープの素 小さじ1
こしょう 少々
水 大さじ2

片栗粉 大さじ1
餃子の皮(薄いもの)
28枚