

## 水餃子



冷たくしていただく水餃子！  
ぺろりといけちゃうおいしさです。

《材料：2人分》

鶏ひき肉……150g  
長ねぎ……1/3本  
しょうがのすりおろし……小さじ1/2  
A  
酒……大さじ1  
片栗粉……大さじ1/2  
塩……小さじ1/5  
  
こしょう……少々  
水……大さじ3  
  
餃子の皮……24枚  
レタス……1/2個  
ポン酢……適量  
柚子こしょう……少々

【1人あたり 207円 エネルギー 362kcal 塩分 1.4g】

《作り方》

あんをつくる  
①長ねぎはみじん切りにする。  
②ボウルにひき肉、ねぎ、しょうが、Aを入れてよく混ぜる。水を加え、さらに粘りが出るまで練り混ぜる。  
包む  
③ギョーザの皮1枚に②を小さじ1強のせ、皮の縁に水少々を塗る。皮を半分に折って包み、乾いた布巾にのせる。残りも同様に する。  
ゆでる  
④レタスは6~7cm四方に切る。  
⑤たっぷりの熱湯に③を入れ、浮き上がってきたら、レタスを加える。中火で1~2分間、レタスがしんなりするまでゆでる（鍋が小さい場合は2回に分けてゆでる）。  
⑥冷水にとって冷まし、水けをきって器に盛り、【たれ】の材料を好みの割合で合わせて添える。

《材料：4人分》

## 豚ひき肉とキャベツの餃子



肉汁たっぷり！  
中身を入れすぎないと破れず上手に包めます！  
ぜひ楽しみましょう♪

豚ひき肉……200g  
キャベツ……200g  
塩……小さじ1/3  
にら……30g  
A  
おろし生姜……大さじ1/2  
しょうゆ……大さじ1/2  
ごま油……大さじ1/2  
  
おろしにんにく……小さじ1/2  
塩……小さじ1/4  
こしょう……少々  
酒……大さじ2  
水……大さじ2  
  
餃子の皮……24枚  
ポン酢……大さじ4  
ラー油……適量  
ごま油……小さじ4

【1人あたり 155円 エネルギー 294kcal 塩分 1.4g】

《作り方》

①キャベツはみじん切りにし、塩をまぶして15分程おき、厚手のペーパータオルなどに包んで、しっかり水気をきる。にらは細かい小口切りにする。  
②ボウルにひき肉とAを加え、白っぽくなるまでしっかり練り混ぜる。  
③①を加えてさらに混ぜる。  
④③を24等分して餃子の皮にのせ、ふちに水をつけて半月形に折り、手前の皮を右手でつまみ、ヒダをつけながら包む。  
⑤フライパンに、ごま油小さじ1を熱し、4を12個並べて入れる。熱湯1/2カップを回し入れて、ふたをして3分程蒸し焼きにする。  
⑥ふたをとり、ごま油小さじ1をまわしかけ、皮の底面がきつね色になるまで2分ほど焼く。残りの同様に焼いて器に盛り、ポン酢を添える。

## ちりめんチーズ餃子の皮ピザ



《材料：8個分》

餃子の皮……8枚  
ちりめん……大さじ2  
カマンベールチーズ……1個  
オリーブ油……少々

《作り方》

①カマンベールチーズを放射状に16等分に切る。  
②餃子の皮1枚につき切ったカマンベールチーズを2個置き、ちりめんを乗せる。  
③②をトースターで皮のまわりが色付くまで焼く。  
④お好みでオリーブオイルをひと垂らししたら出来上がり！

【1個あたり 78円 エネルギー 66kcal 塩分 0.3g】

いつもとは全く違う食感！パリパリの食感をお楽しみください！