

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！