

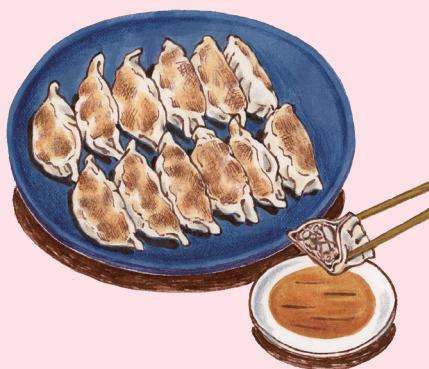


ゲンキ レシピ

きのこ餃子

○調理時間：30分 ○エネルギー：約300kcal (10個分)
○食塩相当量：約1.1g

うまみをギュッと詰めて



きのこをたっぷり使った、うまみが凝縮した餃子です。きのこはレシピにこだわらず、好きなものを合計で150g使ってください。餃子は作る時にひと手間かかりますが、まとめて作って冷凍しておくと重宝します。鍋の具として入れたり、牛乳で煮てクリームシチュー風にするのもおすすめです。

材料(20個分)

- 豚ひき肉……100g ●エリンギ ……1本 ●塩 ……1つまみ ●サラダ油…適宜
- シメジ……50g ●ネギ ……10cm ●コショウ…少々
- エノキダケ…50g ●しょうゆ…小さじ1 ●餃子の皮…20枚

作り方

- ① シメジ、エノキダケ、エリンギは粗みじん切って耐熱容器に入れて、レンジで1分加熱する。
- ② ネギをみじん切りにして①のボウルに入れ、肉と調味料も入れて手でよく混ぜる。
- ③ ②を小さじ山盛り1杯ずつ餃子の皮にのせて、端に水をつけて口を閉じていく。
- ④ フライパンに油を入れ、餃子を並べて火をつける。
- ⑤ 1分たったら1カップの湯を注いでフタをし、中火から弱火で5分ほど焼く。途中で時々フライパンをゆすると底がくっつきにくくなる。フタをはずして水分が残っていたら水分を飛ばして皿に取る。

※味がついているのでそのまま食べられますが、たれをつけたい方は、しょうゆ、酢、ラー油でたれを作ってください。



YouTubeチャンネルができました！QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。レシピも動画でご覧いただけます。

～ MEMO ～