

☆大根餃子～2種たれ添え～

<主な材料・4人分>

豚挽肉 200g
大根(太め) 1/2本
塩 小さじ1
しいたけ 1枚
大根葉 適量
生姜・にんにく 1片
塩 小さじ1/4
サラダ油 適量

【A】

醤油・酒 小さじ1
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
小麦粉 適量

【B】オイスターたれ

オイスターソース・酢 大さじ1
醤油・ゴマ油 小さじ1
七味唐辛子 適量

【C】味噌たれ

味噌・酢 小さじ2
みりん 小さじ1
ごま 少々



<作り方>

- ① 大根は皮をむいて、できるだけ薄く輪切りにし 32 枚取る。塩を揉み込み 15 分程置いて、しんなりしたら一度水で洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取る。大根葉としいたけ、生姜、にんにくはみじん切りにし、大根葉には塩を揉んで、水気をしっかりと絞っておく
- ② 絞っておく
- ③ ボウルに豚ひき肉と A を入れ、粘り気が出るまで混ぜる。大根以外の①を加え、よく混ぜる。
- ④ 輪切りの大根の内側に小麦粉を振り、32 等分した②をのせて半分に折りたたむ。
- ⑤ フライパンに分量外のサラダ油を中火で熱し、1/4 量のせて、蓋をせずに焼き色がくまで焼く。裏返して、肉に火が通るまでよく焼く。残りも同様に焼く。
- ⑥ B と C はそれぞれ合わせて、C は 500W レンジで 30 秒加熱してから頂く。

エネルギー142kcal 蛋白質 10.3g 塩分 1.2g