

春菊入り餃子

春菊には抗酸化作用のある β -カロテンが含まれており、アンチエイジングや生活習慣病の予防の効果が期待されます

【材料】 30 個分

豚ひき肉 240 g

餃子の皮 30 枚

春菊 120 g

白菜 120 g

醤油 大さじ 1

砂糖 小さじ 1

酒 小さじ 1

片栗粉 小さじ 1

ごま油 小さじ 1

塩 少々

こしょう 少々

★つけだれ

醤油 お好みで

酢 お好みで

ラー油 お好みで



【作り方】

- ①春菊と白菜をみじん切りにする。
- ②豚ひき肉に醤油、砂糖、酒、片栗粉、ごま油、塩、こしょうをいれ混ぜ合わせる。
- ③②に①を混ぜ、冷蔵庫で 30 分ほど寝かしておく。
- ④③を餃子の皮で包む。
- ⑤フライパンに餃子を並べ、火にかける。お湯を餃子が 1/3 かかるくらい入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥水分がなくなってきたら蓋を取り、ごま油を回し入れ焼き色が付いたらお皿に盛り付けて完成。

1 人分 (5 個分)

エネルギー 199 kcal 蛋白質 11.3 g 塩分 1.0 g