

## ⑨野菜餃子



### ♪材料(2人分)♪

餃子の皮…大 10 枚/  
A(ひき肉…60g/ニンニク…小1  
カケ/味噌…大さじ1/2  
ごま油…少々)/  
B(ニラ…1/2束/インゲン…5 本  
/キャベツ…1/2葉/椎茸…2つ  
/生姜…小1カケ)/  
サラダ油…大さじ1/2/水(焼く時使  
用)…大さじ1と1/2  
フライパンのフタ

### ♪作り方♪

①材料のAにニンニクをすりおろしまぜ合わせておく。  
②ニラ、インゲン小口切り、材料Bののこりはみじん切  
り。  
③ A+Bで具が出来たら、餃子の皮のまわり 1/2ぐら  
いに少量の水をつけ具材を入れ、ひだをつけて形をと  
とのえる。  
④熱したフライパンに油をひき、餃子をのせて、コゲ  
めがついたら、フタをしながら水を入れ 3 分位とろ  
火で焼く。  
<1人分 エネルギー:205kcal 食塩相当量:0.  
5g>

### ♪ひとこと♪

焼けた状態でも水分が残ってる場合は、余分な水分をキッチンペーパー等でとり、フライパンに水分を残さずフタなしでカリット仕上げる。