



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「コラーゲンペプチド入り ふんわり鶏だんご」を使った  
**餃子の皮でふんわり鶏しゅうまい**



一人あたりのエネルギー <b>327kcal</b>	食塩相当量 <b>1.3g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

当社自慢の品 ふんわり鶏だんご……9個  
餃子の皮……9枚  
片栗粉 …… 大きじ1/2  
サラダ油 …… 小じ2  
水 …… 1カップ  
ポン酢 …… 適量

### ■作り方

- ①鶏だんごに片栗粉をまよわせるようにつけ、餃子の皮でしゅうまいを作るように包む  
(皮は星型を描くように包み、水はつけない)
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を並べる
- ③水を加えてフタをして中火で10分程度蒸し焼きにする
- ④水が半分以下になったらフタを開けて水分を飛ばす
- ⑤お好みでポン酢をかける

cooking memo