



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.



旬の水なすを味わう! 水なすの包まない餃子



一人あたりのエネルギー 179kcal	食塩相当量 2.4g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

水なす	2本
A 豚ミンチ	200g
オイスターソース	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1
水	100ml

■作り方

- ① 水なすはヘタを取り、3mm幅の薄い輪切りにする
- ② ボウルにAの材料を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる
- ③ フライパンにごま油をいれ、①の半量を少しずつ重ねながら円の形に並べる
- ④ ②を③の上にはみ出ないようにのせ、残りの①を上からのせ、上から軽く押さえる
- ⑤ フライパンを熱し、温まったらまんべんなく水をかけ、フタをして中火で5分ほど蒸し焼きにする
- ⑥ 皿をフライパンにかぶせ、フライパンごとひっくり返して完成

cooking memo