



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「極の生ちくわ」を使った ちくわ餃子



一人あたりのエネルギー 428kcal	食塩相当量 4.3g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 極の生ちくわ ……2袋
豚肉ミンチ ……200g
にら ……1/2束
A おろししょうが ……小さじ1/2
しょうゆ ……大さじ1/2
オイスターソース ……大さじ1/2
ごま油 ……大さじ1/2
サラダ油 ……大さじ1
ぼん酢 ……大さじ1

■作り方

- ①ちくわは縦に切り込みを入れ、横半分切る
- ②にらは細かく切る
- ③袋にAを入れてよく混ぜ肉だねを作り、袋の端を切って絞り袋にし、ちくわの切り込みの中に絞り入れる
- ④フライパンに油を中火で熱し、肉だね部分を下にして並べ、蓋をして5分程度焼いたらひっくり返し、中に火が通るまで転がしながら焼く
- ⑤④を器に盛り、器に入れたぼん酢を添え、お好みでつけていただく

cooking memo