



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.



冬至を料理で楽しもう!

かぼちゃ餃子



一人あたりのエネルギー 216kcal	食塩相当量 0.5g	調理時間 約30分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

かぼちゃ……………150g
豚肉 ミンチ……………100g
玉ねぎ……………1/4個
ピザ用チーズ……………40g
しょうゆ……………小さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々
餃子の皮……………24枚
サラダ油……………大さじ1
水……………50ml

■作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り、ひと口大に切って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで柔らかくなるまで3分程度加熱し、フォークで潰す
- ②玉ねぎはみじん切りにする
- ③①と別の耐熱容器に②とミンチを入れ、600Wの電子レンジで、1分半加熱する
- ④ボウルに①、③、しょうゆ、塩、こしょう、ピザ用チーズを入れ混ぜ合わせる
- ⑤餃子の皮に④をのせ、皮のふちに水(分量外)を付け、ひだを作りながら閉じて包む
- ⑥同様に計24個作る
- ⑦フライパンにサラダ油を熱し⑥を並べ入れ、焼き色が付くまで焼いたら水を加え、蓋をして水分が無くなるまで3分程度蒸し焼きにする

cooking memo