



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.



フライパンひとつで調理できる!

ワンパン餃子



一人あたりのエネルギー 268kcal	食塩相当量 1.4g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

餃子の皮……………20枚
豚肉 ミンチ……………300g
にら……………1/2束
カットキャベツ(せん切り)……………260g
水……………大さじ2
A おろしにんにく……………小さじ1
おろししょうが……………小さじ1
オイスターソース……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
ぼん酢しょうゆ……………大さじ2

■作り方

- ①にはキッチンバサミで細かく切る
- ②ポリ袋にミンチ、Aを入れてよく混ぜたら、①とキャベツを加えてよく混ぜる
- ③フライパンにごま油を引き、半量の餃子の皮を敷き、②を全体に広げてのせ、残りの皮を上を重ねるように敷く
- ④③を火にかけ、焼き色が付いたら水を加えて蓋をして蒸し焼きにし、火が通ったら蓋をはずして水分を飛ばす
- ⑤④のフライパンに皿をかぶせてそのままひっくり返すようにして中身を皿に取り出し、盛り付ける
- ⑥器に入れたぼん酢を添える

cooking memo