



海苔餃子

諫早支部中央中・南地区
食改さんのおすすめレシピ



NEW
動画で
作り方を
配信中!!



〔材料／2人分〕

- 豚ひき肉 100g
- ニラ(みじん切り) 1/2束
- キャベツ(みじん切り) 2枚
- 海苔(全形) 1枚
- 片栗粉 大さじ1/2
- だしの素 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 塩・胡椒 少々
- ショウガ(すりおろし) 1片
- ごま油 大さじ1

A {

〔作り方〕

- ① ボウルに豚ひき肉、ニラ、キャベツ、Aの材料を入れ、粘り気が出るまでしっかり混ぜ6等分にする。
 - ② 海苔を6等分に切り、①をのせ挟む。
 - ③ ごま油を敷いた天板に②を並べ、アルミホイルを上にかぶせて、トースター500Wで7分加熱する。
- ※お好みで酢じょうゆやからしに付けてもよい。