



もやし棒餃子



材料(4人分)

餃子の皮	大判1袋(約20枚)	
豚挽肉	250g	
もやし	200g(1袋)	
ニラ	100g(1束)	
A	ゴマ油	少々
	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	片栗粉	大さじ1

つくり方

- ① もやしは水洗いしておく。ニラはみじん切りにする。
- ② ボールに豚挽肉とAの調味料・もやし・ニラを合わせ混ぜる。
- ③ 餃子の皮の中央に②を棒状になるようにのせ両端を折りたたむように重ねる。多少具がはみだしてもOK。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、通常の餃子を焼くように焼く。
- ⑤ お好みのタレでいただきます。

栄養士からワンポイント

もやしを使用することで、キャベツを切る手間がはぶけます。もやしのシャキシャキとした食感がとても良いです。
お子さんと一緒に皮を包んでも楽しいですね！