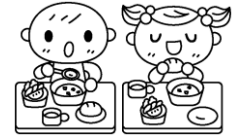


手間のかかる餃子を簡単に！

巻かないフライパン餃子



【材料】大人2人分、子ども1人

【作り方】

・もやし	1袋(200g)
・片栗粉	大さじ1
・豚挽肉	200g
・中華スープの素	小さじ2
・おろし生姜	小さじ1
・餃子の皮	大判14枚 ~18枚
・ごま油	大さじ2
・ポン酢	適量

- ①もやしを洗い水気をよく切り、片栗粉をまぶす。
- ②ボウルに豚挽肉、調味料を入れ混ぜる。
- ③②に①を入れ、ポキポキと折りながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
- ④フライパンにごま油大さじ1を入れ、餃子の皮の半量を全体に敷いて、その上に③を平らに広げる。さらに、その上に残りの餃子の皮を敷いて広げる。
- ⑤中火にかけ、蓋をして、蒸し焼きにする。
- ⑥片面に焼き目がついたら、ひっくり返して、ごま油大さじ1を回し入れ、もう片面を焼く。
- ⑦焼き目がついたら完成。



☆フライパンの大きさにより、広げる餃子の皮の数は調整してください。
食べやすい大きさに切ってポン酢をかけてどうぞ！

献立例

巻かないフライパン餃子は<主菜>なので
主食・サラダや和え物・汁物を組み合わせて！