

かみかみ
メニュー

レンコン餃子



餃子の皮の代わりにレンコン
で挟んだシャキシャキ餃子

1食分あたり：エネルギー 325kcal
食物繊維 3.6g
塩分 1.3g



< 2人分の材料 >

レンコン・・・200g
片栗粉・・・大さじ1
豚ひき肉・・・160g
きゃべつ・・・120g
ニラ・・・20g

ごま油・・・大さじ1
水・・・大さじ2
大葉・・・6枚

α

おろししょうが・・・小さじ1
おろしにんにく・・・小さじ1
顆粒中華だし・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
黒こしょう・・・・・・・・少々
オイスターソース・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
酒・・・・・・・・・・小さじ1
片栗粉・・・・・・・・小さじ1

< 作り方 >

- ① レンコンは3mmくらいの薄切りにして水にさらす。
- ② きゃべつはみじん切りにし、ニラは小口切にする。
- ③ ポリ袋等に、水切りしたレンコン、片栗粉を入れ、ふってまぶす。
- ④ ボウルに豚ひき肉、きゃべつ、にら、αを入れてよくこねる。
- ⑤ ③のレンコン2枚で④のたねを挟む。
- ⑥ フライパンにごま油を入れ、中火で⑤を焼き、焼き色がついたらひっくり返す。水を入れ蓋をして弱火で3～5分蒸し焼きにする。蓋をとり、水分をとばし、カリっとするまで焼く。
- ⑦ 器に盛り、大葉を添えたら完成。

たれはポン酢、ラー油
などお好みで!