

棒餃子

【材 料】4人分

| | |
|----------|-------------|
| 餃子の皮 | 大判 20 枚 |
| ・豚ひき肉 | 180g |
| ・キャベツ | 220g 粗みじん |
| ・ニラ | 40g 5mm カット |
| ・おろしにんにく | 少々 |
| ・おろししょうが | 少々 |
| ・塩 | 小さじ 1/2 |
| ・ごま油 | 小さじ 1 |
| サラダ油 | 小さじ 1 |
| ごま油 | 小さじ 2 |
| 水 | 1/2 カップ |



【作り方】

- ①キャベツは耐熱容器に入れ軽くラップをして電子レンジ 600W で 2 分ほど加熱しておく
- ②・の材料をよく混ぜ合わせあんを作る
- ③皮の中心にあんを棒状に置き、皮のふちに分量外の水を塗り、皮の両側を中心に向けて折りたたんで形を作る
- ④サラダ油を温め皮が合わさった方を上にして餃子を並べ上から半量のごま油をかけて焼く
- ⑤少し焼き目が付いたら、水を入れて蓋をして更に焼く
- ⑥水分を飛ばし、残りのごま油を餃子の間に流し入れてパリッと焼き上がったら出来上がり

★ちょっとアレンジ★

キャベツの一部をキムチに変えたり、更にチーズを入れても美味しいです