



6/5 (火)

包まない餃子

(材料)

豚ひき肉：200g
 キャベツ：1/6個
 ニラ：1束
 餃子の皮：16枚

A { ごま油：大さじ1
 オイスターソース：大さじ1
 醤油：小さじ1
 鶏がらスープの素：小さじ1
 塩こしょう：少々
 にんにく（チューブ）：少々

- ① キャベツとニラはみじん切りにする。
- ② ポリ袋に餃子の皮以外の材料を全部入れてもみもみし、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに多めの油を引き、餃子の皮を8枚くらい敷き詰める。（火はまだつけない）
- ④ 具を載せ、残りの餃子の皮で覆う。
- ⑤ ふちを留めるように軽く押さえる。
- ⑥ 中火で少し焼いたら湯を足し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦ 火が通ったら返して油を足し、両面こんがり焼く。

☆中の具をエビに変えたり、チーズを足してアレンジも。

☆油は多めの方が、皮がパリッと焼きあがります。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。