

- 1** ボウルに豚ミンチ、キャベツ、白ネギ、ニラ、みじん切りにしたにんにくを入れ、タレとごま油(大さじ1/2)を加えてよく練り混ぜる。

ポイント 具材全体がなじむように、よく練り混ぜましょう。



- 2** 皮の中央に**1**の具を適量のせる。皮のフチに沿って指先で水をつけ、半分に折ってヒダをつけながら包む。

ポイント 具は皮の枚数に対して多めにできるので少し残ります。

(残った具の活用法は右記を参照)



- 3** フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、**2**を並べ入れる。底にかるく焼き目がつけば、お湯100ccを注ぎ入れ、ふたをして5分程蒸し焼きにする。

ポイント 水けがほとんどなくなるまでを目安に、蒸し焼きにしてください。



- 4** ふたをとり、少し火を強めて水分をとばす。仕上げにごま油(小さじ1)をまわしかけて、底面をカリッと香ばしく焼く。

ポイント 最後にごま油をまわしかけることで、カリッと香ばしく焼きあがります。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

粗挽き豚ミンチ	100g	にんにく	1かけ
キャベツ	200g	餃子の皮	1袋(25枚)
ニラ	30g	タレ(中華王)	1袋
白ネギ	30g		

ご用意いただく食材 下準備

サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1/2(具材用)
ごま油	小さじ1(仕上げ用)
お湯	100cc
水	適量(生地用)

にんにくはみじん切りにする。にんにくの量は好みで調節してください。

■具にしっかりと味がついているので、そのままでもおいしくいただけます。

～お好みでポン酢、酢じょうゆ、ラー油などをつけてください。お酢やレモン汁だけでさっぱりといただくのもおすすめです。～

【余った具の活用法】

- チャーハンの具材に～
- 炒めて冷や奴のトッピングに～
- 中華風スープの具材に～