

副食

皮から作る野菜餃子

[1人分] エネルギー：473kcal 塩分：2g



材料 [2人分]

- たけのこ（下茹で済み）：150g
- ピーマン：2個
- にんじん：30g
- 長ねぎ：5cm
- 油：小さじ1

【A】

- オイスターソース：大さじ1/2
- 酢：小さじ1
- 片栗粉：小さじ1
- 水：大さじ1

【B】

- 薄力粉：100g
- 強力粉：100g
- 塩：小さじ1/2

- 湯：110ml～
- 片栗粉（打ち粉）：適宜
- 焼き油：大さじ1
- パセリ：適宜

作り方

1

たけのこ、ピーマン、にんじん、長ねぎを粗みじん切りにします。

2

フライパンに油を温めて長ねぎを炒め、香りが出たら他の野菜も炒めます。【A】を混ぜてから回しかけ、少しまとまったら火を止めます。

3

皮を作ります。ボウルに【B】を入れて合わせておき、湯を加えて箸で混ぜ合わせます。

4

冷めてから5分ほどこねて、まとまったらラップで包んで15分休ませます。

5

全体を2つに分け、それぞれを太さ2cmほどの棒状に伸ばして8個ずつに切り分けずつます。(合計16個)

6

手のひらで軽くつぶしてから、めん棒で丸く直径約8cmに伸ばして、餡を包みます。

7

フライパンに油を温めて、餃子を並べて焼きます。焼き色がついたら熱湯100ml(分量外)を入れて蓋をし、弱火で10分蒸し焼きにします。

【ワンポイントアドバイス】

- 醤油、酢、からしなどを合わせたお好みのタレでお召し上がりください。