

～「野菜の芯・皮と生椎茸の軸」の使い切りレシピ～

秘密の餃子～野菜嫌いの子どもに!～

調理時間
20分



材料(2人分)

- ① キャベツの芯……40g 豚ひき肉………20g
さつまいもの皮…10g おろししょうが…小さじ1/3
② 人参の皮………5g ごま油………少々
大根の皮………10g 塩、こしょう………少々
生椎茸の軸………2g 餃子の皮………10枚
ポン酢しょうゆ………適量

作り方

- ① ①はすべてみじん切りにする。
- ② ①に豚ひき肉、おろししょうが、ごま油、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ③ 餃子の皮に②を包み、茹でる。
- ④ 餃子が浮き上がったら、約2分おいて取り出す。
- ⑤ 器に盛り、ポン酢しょうゆを添える。

ひとくちメモ

- 具材に白菜の芯を使う場合は、水が出やすいので最後に混ぜる。
- 時間があれば、薄力粉:100g、水:50ccの分量で餃子の皮を手作りしてもよい。

たるポイント!



- 餃子は食材をみじん切りにするし、皮で包んで中身が見えないし、一口で食べられるので余った食材を使い切るのに適したメニューだね。