

【オクラ入り棒餃子】レシピ

『材料 4人分』	
餃子の皮	20枚
キャベツ	80g
	(1・1/2枚位)
塩	小さじ1/6
オクラ	5本
豚ひき肉	100g
すりおろし生姜	大さじ1/2
	塩
砂糖	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
ごま油	小さじ1
サラダ油	大さじ1
熱湯	50～60cc
【付け合わせ】	
大葉・ミニトマト	適量



餃子を焼いて
みたチー又よ!
熱々だ♪♪♪



栄養価	エネルギー	197 kcal
	たんぱく質	8.3g
	脂質	8.2g
	食塩相当量	0.8g

【下ごしらえ】

- ・キャベツは粗みじん切りにし、塩をもみ込んで5分ほどおき、しんなりしたら軽く水分を絞る。
- ・オクラは薄めの小口切りにする。

【作り方】

- ① ボウルに豚ひき肉とすりおろし生姜、塩、砂糖、オイスターソースを加え、粘り気が出るまでよく練り合わせたら、ごま油を加えてさらに練る。
- ② キャベツとオクラを①に加えて混ぜ合わせ、餃子のタネを作り、20等分にする。
- ③ 餃子の皮に②のタネを乗せたら皮のふちに水をつけ、上下を合わせて棒状にし、皮を閉じる。(両端は開いたままでOKです。)
- ④ フライパンに皮の閉じ目を下に餃子を並べ、熱湯を注いで蓋をし、中火で約3分蒸し焼きにする。
- ⑤ 蓋を取り、強火で水分を飛ばしたらサラダ油を全体に回しかけ、弱火で約2分、焼き色を付ける。
- ⑥ 焼き目を上に皿に盛り付け、大葉とミニトマトを飾る。

※下味がしっかり付いているので、醤油や餃子のタレを使わず美味しく食べられます。お好みでお酢をつけても美味しいです。