

香ばしく焼いて食卓の主役に

海老とたけのこのシャキうま焼き餃子



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

キャベツは塩揉みすることで水分が出て、味がなじみやすくなります。
蒸し焼きにする際にお湯を注ぐと、フライパンの温度が下がらず
カリッと仕上がります。

材料(2人分)

むき海老.....200g
キャベツ.....100g
塩.....小さじ1/4
たけのこ(水煮).....80g
大葉.....5枚

酒.....大さじ1
片栗粉.....大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)
.....小さじ1/2
A おろし生姜
.....小さじ1/2
塩.....小さじ1/4
餃子の皮.....25枚
ごま油.....大さじ1
お湯.....50ml

- 1 キャベツは粗みじん切りにしてボウルに入れ、塩を加えて揉み込み、5分おいてから水気を絞る。
- 2 たけのこ大葉は粗みじん切りにする。
- 3 むき海老は背わたをとって水洗いし、食感を残すように、粗めに包丁でたたく。
- 4 別のボウルに1、2、3、Aを入れて粘り気が出るまで混ぜる。
- 5 餃子の皮に4を1/25量のせて包む。
- 6 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、餃子を並べて焼く。焼き色がついたらお湯を加えて蓋をし、中火のまま4～5分蒸し焼きにする。蓋を外し、水分が飛ぶまで焼く。
※お好みで酢醤油、ぼん酢などをつけてお召し上がりください。