

餃子の皮でカリッと!

魚肉ソーセージとチーズの包み焼き



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

一緒に包む野菜は、アボカド、ズッキーニ、パプリカなどもおすすめです。ひっくり返したあと、油が足りなければ適量追加してください。

材料(3~4人分)

魚肉ソーセージ・・・1本 ブラックペッパー・・・少々
アスパラガス・・・3~4本 油・・・・・・・・・・大さじ1~
スライスチーズ・・・3枚 サルサソース(市販)・・・適量
餃子の皮・・・・・・・・・・12枚

- 1 魚肉ソーセージは長さを3等分にし、十字に4等分に切る。
- 2 アスパラガスは根元の硬い部分をピーラーで剥き、3~4等分の長さに切る。
スライスチーズは4等分に切る。
- 3 餃子の皮に**1****2**をのせ、ブラックペッパーをふる。縁に水を付け、左右の皮を折りたたむように真ん中に寄せてくっつける。
- 4 フライパンに油を熱し、**3**を並べて両面カリッと
するまで焼く。
皿に盛り、お好みでサルサソースを添える。