

小松菜の水餃子



材料・・・1人分					
(スープ)				(餃子)	
水	140g	しょうが	0.5g	ぎょうざの皮	2枚
鶏ガラ	10g	食塩	0.6g	キャベツ	15g
ねぎ	1g	しょうゆ	0.9g	小松菜	15g
小松菜	10g	こしょう	少々	豚ひき肉	15g
にんじん	10g				
				*にんにく	0.2g
				*しょうが	0.6g
				*塩	0.2g
				*こしょう	0.02g
				*しょうゆ	0.3g
				*酒	0.5g
				ごま油	0.5g
作り方					
<p>～スープ～</p> <p>① 鶏ガラでスープをとる。</p> <p>② 野菜はみじん切りにしておく。</p> <p>～餃子～</p> <p>③ 野菜は水気をよく切っておく。</p> <p>④ ひき肉に*の調味料を入れて、よく混ぜ合わせ、野菜を入れてさらに混ぜる。</p>			<p>⑤ 餃子の皮に包み、周りをしっかりと止める。</p> <p>☆2個/人</p> <p>⑥ 蒸して、配缶する。</p> <p>(スープを少し入れる。)</p> <p>☆ 餃子の皮は家庭用の大きさ。</p>		



一口メモ

スープだけでなく、餃子の中にもたっぷり小松菜を入れました。一つ一つ丁寧に包み、蒸してふっくらとした餃子になっています。小松菜の苦味が苦手・・・、という子どももパクパク食べることができるメニューです。