

レシピ紹介 *いわし餃子



【材料:4人分(4~5個)】

- ・いわしミンチ・・・100g
 - ・しょうが・・・10g(すりおろし)
 - ・にら・・・2本
 - ・ごぼう・・・1/2本
 - ・キャベツ・・・1枚
 - ・ねぎ・・・1/2本
 - ・豆腐・・・50g
 - ・片栗粉・・・大さじ2
 - ・餃子の皮・・・16~20枚
 - ・揚げ油・・・適量
- (たれ)
- ・ごま油・・・小さじ1
 - ・砂糖・・・大さじ1
 - ・酢,醤油・・・各小さじ2

【作り方】

1. 具材はカッターにかけてよく混ぜます。
2. 餃子の皮で包み、160°Cの油で5分程揚げます。たれをかけていただきます。

節分にちなみ、いわしミンチを使った揚げ餃子にしました。野菜もたっぷり入っているので、揚げても具材が柔らかく小さいお子さんから美味しくいただけます。