



冷凍ぎょうざで簡単!水餃子



調理:今町地区保健委員

POINT!

- ・主菜と副菜と一緒に食べられる1皿です。
- ・カット野菜の使用でより簡単に作れます。チルドや手作りぎょうざ、どれを使ってもおいしい!
- ・しょうゆや酢の代用で、ぎょうざに付属のたれでもOK! ラー油はお好みで調整しましょう。

■材料 (4人分)

- ・冷凍ぎょうざ…16個
- ・レタス…1/2個(200g)
- ・ミニトマト…8個
- ・小ねぎ…適量
- ・長ねぎ…1/4本
- A {
 - ・しょうゆ…小さじ4
 - ・酢…小さじ4
 - ・砂糖…小さじ1強
 - ・ごま油…小さじ2
 - ・いりごま…小さじ2
 - ・ラー油…小さじ1
 - ・すりおろし生姜…小さじ1

■作り方 (約15分)

- ①ボウルにAとみじん切りにした長ねぎを混ぜ合わせ、ねぎだれを作る。
- ②レタスは洗い、食べやすい一口大にちぎる。用意した熱湯にサッと湯通しし、ザルにとって水気を切る。
- ③②のお湯を再度沸騰させ、冷凍ぎょうざを5分茹でる。
- ④お皿にレタス・ぎょうざを盛り付け、①のねぎだれをかける。ミニトマト、小口切りにした小ねぎを飾って完成!

【1食分の栄養価】 エネルギー 264kcal 食塩相当量 1.9g