



きゅうりの水餃子~にらダレ~

調理: まちなか東地区保健委員



見附産にら
メニュー

POINT!

- ・きゅうりの食感や香りがよく、夏におすすめ!
- ・にらを細かくすることで、生でもクセや硬さが気にならずおいしく食べられます。
- ・にらダレは、豆腐や唐揚げにかけても◎
- ・大人には、ラー油で辛味をプラスしてもおいしいです。

【1食分の栄養価】 エネルギー 192kcal 食塩相当量 1.0g

■材料 (4人分)

- ・ぎょうざの皮…20枚 ・豚ひき肉…180g
 - ・きゅうり(3mm角)…1本(80g)
 - ・にら(小口切り)…1/2束 ・レタス…4枚
- A {
- ・にんにくチューブ…小さじ1 ・酒…小さじ1
 - ・塩…ひとつまみ ・こしょう…少々
- B {
- ・しょうゆ…大さじ1 ・ごま油…大さじ1/2
 - ・酢…大さじ1/2 ・砂糖…小さじ1/2
 - ・いりごま…小さじ1

■作り方 (約10分)

- ①ボウルに豚ひき肉を入れ、よくこね、きゅうり、Aを混ぜ合わせる。
- ②ぎょうざの皮に①をのせ、皮のふちに水を付けてひだを作りながら包む。
- ③鍋にお湯を沸かし、②を2~3分茹でる。ザルにあげ、冷水で冷やし、水気をきる。
- ④切ったにらとBを混ぜ合わせ、タレを作る。
- ⑤③をお皿に盛り付け、④のタレを上からかける。