



なす丸ごと餃子



なすを丸ごと使ってボリューム満点!



栄養価 (1人分)

エネルギー 350kcal
たんぱく質 17.1g
脂質 20.9g
食塩相当量 0.5g

●材料 (2人分)

なす 4本 (300g)
にら 1/2束 (50g)
鶏ひき肉 200g

片栗粉 適量
油 適量
水 120cc

【A】

片栗粉 大さじ 1
にんにくチューブ 1cm
しょうがチューブ 1cm
しょうゆ 小さじ 1
ごま油 小さじ 1
さとう 小さじ 1/2

●つくり方

- ① ボウルに鶏ひき肉、みじん切りにしたにら、Aを入れ、よく混ぜる。
- ② なすのヘタを切り、縦半分に切り込みを入れる。断面に片栗粉をつける。
- ③ ②に①を詰める。
- ④ フライパンに油を入れ、肉を詰めた面を下にして焼く。焼き色がついたら、裏返して水を入れる。蓋をして水分がなくなるまで蒸し焼きにする。

●アドバイス

- ・ なすの切り込み面に片栗粉をつけると、肉だねが取れません。
- ・ ポン酢やラー油をつけてもおいしいです。

かんたん
ステップ



STEP 1

ボウルに鶏ひき肉、
にら、Aを入れ、
よく混ぜる。



STEP 2

なすの切れ目に
「STEP 1」を
押しながらかめる。



STEP 3

肉を詰めた面を
下にして焼く。



STEP 4

裏返して水を入れ、
蓋をして蒸し焼きにする。