

『たまなレシピコンテスト』



最優秀賞
レシピ



<レシピ名>

「餃子♡変身!! (たまな餃子とゴーヤ餃子)」

< 材料 >

キャベツ 1玉
(半分は、たまな餃子の皮の代わりに使う)
ニラ 1束
キュウリ 1本
オクラ 3本
玉ネギ 1/4個
※ ネギ 1/2本
大豆 少々
しいたけ 少々
ゴーヤ 1本
豚ひき肉 200g

酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
★ オイスターソース 小さじ1
塩、コショウ 少々
粉末こんぶだし 少々

< 餃子の餡の作り方 >

- ① キャベツ 1/2 玉は粗みじん切り、ニラとキュウリはみじん切りにし、塩をふってもみ、水気を切る。
- ② その他の野菜(※印)をみじん切りにする。
- ③ ①と②、調味料(★印)、豚ひき肉を粘りがでるまで混ぜ合わせ、半分に分ける。

< キャベツ餃子の作り方 >

- ① キャベツ 1/2 玉は、スライサーにかけ、水につけてザルにあげる。
- ② 餃子の餡をお好きな大きさに丸め、①でくるんで蒸して完成!

< ゴーヤ餃子の作り方 >

- ① ゴーヤは、斜めに切ってワタを取り、水につけてザルにあげる。
- ② ワタを取り除いた部分に餃子の餡をつめて焼いて完成!



【考案者からの おすすめポイント】

キャベツも夏野菜もたっぷり。
たまな餃子は、皮の代わりに野菜を使い蒸すので、糖質制限をしている方にもおすすめです。