

フライパンサイズの豪快餃子!

野菜たっぷり 「包まない餃子」

【26センチフライパン使用】

キャベツ	500g(大1/4個位)	餃子の皮	30枚位
ニラ	100g(1把)	塩	小さじ1/2
厚揚げ	300g(1枚)	コショウ	少々
ピザ用チーズ	100g	オリーブオイル	大さじ1.5
塩コショウ	適量		

1個分
栄養量

- エネルギー 367kcal
- ・脂 質 20.6g
- ・たんぱく質 18.6g
- ・塩 分 1.2g

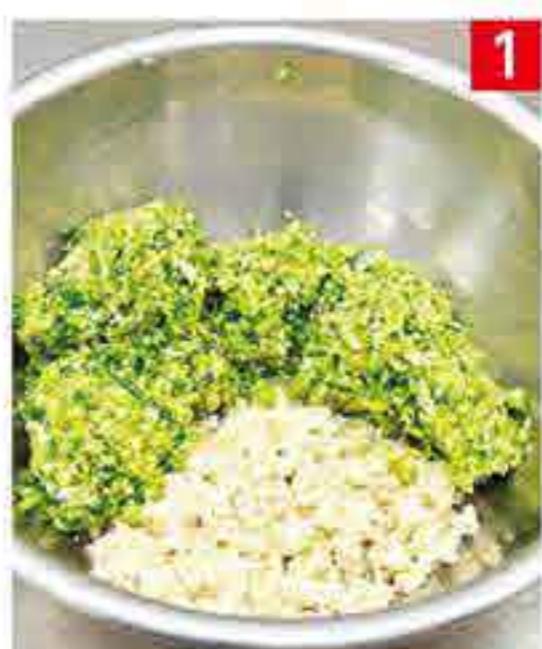


★ここがポイント
て皮が切れないように注意してください。

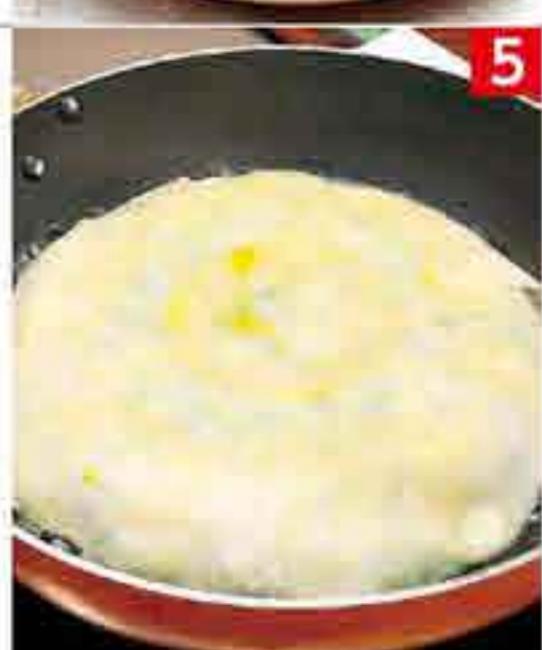
最初に敷いた皮でタネを巻き込みながら、最後に敷いた皮に閉じるようなイメージで形を整えます。



キヤベツとニラはフードプロセッサーなどで粗みじん切りにし、小さじ1/2の塩をふってしばらく置き、手で水気をしつかり絞ります。厚揚げも同じように粗みじん切りにします。



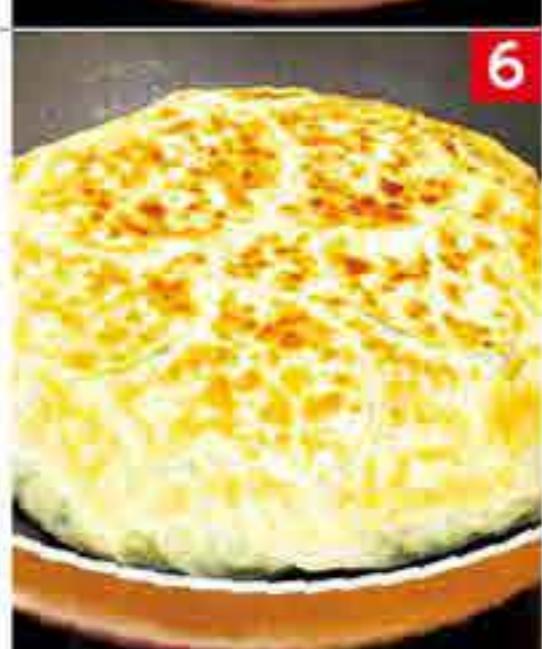
フライパンの縁にオリーブオイルを流し入れ中火でカラリッとするくらい焼いたら、大きめの蓋をして3～4分蒸し焼きにします。



ボウルに①とピザ用チーズを入れ、塩コショウで味付けしたらよく混ぜ合わせます。



フライパンの蓋など(でき付け完成です)に焼いた面を上にして盛り付け完成です。



★ここがポイント
フライパンに餃子の皮を重ねながら敷き詰めます。餃子のタネを半分のせ平らにし餃子の皮を重ねます。さらに残りのタネをのせ餃子の皮を重ねます。
皮・タネ・皮・タネ・皮の5層状態になります。

