



定番・焼餃子



さっぱり食べれるヘルシーな茹で餃子



おいしい餃子レシピ

焼餃子

定番を簡単に
ゆらゆらこころへ

- 1 フライパンをよく熱して、**ゴマ油**を大さじ1～2杯ひき、餃子を並べます。
(図のように並べると一気に20個位焼けます)



- 2 湯または水を餃子10個に対して150cc (20個なら180cc) 入れ、フタをして強火で水分がほとんどなくなるまで蒸し焼きにします。

- 3 ジュワーという音から、ピチ!ピチ!と音が変わったらフタを取り中火で余分な水分をとばします。

- 4 底がきつね色になったら焼き上がりです!
※仕上げに鍋肌からごま油を回し入れるとさらに焼き上がりがパリッとになります。

お皿を焼き上がった餃子の上にかぶせてフライパンごとひっくり返すと上手に盛り付けられますよ。

おいしい餃子レシピ

茹で餃子

油を使わず
あじさけりヘルシー

- 1 お湯を沸かす。



- 2 生餃子を入れる。
(冷凍もそのまま)



- 3 餃子が全部浮いてきたらさらに1～2分茹でる。
(冷凍の時は3～4分)



- 4 茹でた汁と一緒に取り出します。



- 5 小皿に付属のタレかポン酢等を入れ、つけてお召し上がりください。



夏はさっぱり氷水でしめて、ポン酢と大根おろしで寒い季節は「お鍋」や「スープ」に入れてもおいしいです。

中心部まで十分に加熱してからお召上がり下さい。