

ヘルシー！おいしー！枝豆ぎょうざ



材料(4人分)

- ・皮……………30枚
- ・枝豆……………200g
- ・キャベツ……………1/4玉
- ・ネギ……………1/4本
- ・ニラ……………1/5
- ・ショウガ……………1片
- ・卵……………1個
- ・クリームチーズ…5個
- ・水……………200ml×2
- ・油……………適量

- ★ { 醤油…大さじ1
- 酒…大さじ1
- ごま油…大さじ1
- 片栗粉…大さじ1

作り方

- ① 枝豆の薄皮をとる。とったらすり鉢で粒がなくなるまでつぶし、卵を混ぜる。
- ② キャベツ、ネギ、ニラ、ショウガをみじん切りにする。
- ③ 切った材料を①に加え良く混ぜる。
- ④ ③に★を入れ混ぜる。
- ⑤ クリームチーズを6等分に切る。
- ⑥ 皮に④とクリームチーズをのせ、包む。
- ⑦ フライパンに油をしき、餃子を並べる。この時、2回にわけて焼く。
- ⑧ 水200ml入れ、フタをして5分程度焼く。
- ⑨ フタをあけ、2分焼く。2回目も同様。
- ⑩ 皿に移す。完成!!