

タイトル 海鮮水餃子	分類		～ 作り方 ～
	朝・昼・夕・間食・その他	主食・主菜・副菜・その他	
*PRポイント (この料理をおススメしたい人は誰ですか?) ・主食・主菜・副菜を一度全部の栄養分を摂取できるので、 多め作っておけばいつでも(朝昼夕)食べれます。 ・何を作ればよいかを悩む方におすすめです			1.ニラを洗い水気を切った後、みじん切り。 エビの殻をむき、適度なサイズでみじん切り(10mmくらい)。 フライパンに適量の油(分量外)を入れ、油が熱くなったら溶き卵を流し入れ ポロポロの炒め卵を作る、細かなくてもOK。炒め終わったら取り出す。 2.ニラをボウルに入れ、ゴマ油を加えて混ぜる(水っぽくならないように)
イラスト OR 写真  	材料 ニラ 溶き卵 エビ(甘エビ、バナメイエビ) ごま油 サラダ油 醤油 オイスターソース 五香粉(ごこうスパイス) 塩 餃子の皮(大判) 水 大きめ鍋・フライパン	分量 (2人前) 1束 2-3個 200-300g 小さじ1 大さじ1.5 大さじ1 大さじ1 少々(なくてもok) 少々 30枚前後	炒めた卵とエビをボウルに入れ、サラダ油、醤油、オイスターソース、 五香粉(ごこうスパイス←なくてもok)、塩を加えて混ぜます。 餃子の皮に、具を入れてしっかり包む。 3.大きめな鍋にたっぷり水を入れる、沸騰したら餃子を入れる。 (Point:鍋の縁に沿ってかき混ぜながら餃子を入れる) 餃子が水面に浮かんたら蓋を閉め中火で茹でる 4.水餃子がブクブク浮いてきたら水を少し差して沈ませる、 再び蓋をしめ再度沸騰させる。 5.皮が半透明になったら、 すばやく取り出して器に盛ります ぜひ一緒に～♪ 1, 中華風たたきキュウリー 2, トマトの中華風サラダ
管理栄養士からみたおすすめポイント			調理者 作成年月 熊猫 R6.7.22 