

キャベツ



春キャベツで作るのがオススメです。
葉がやわらかく甘みがあるので、
ザク切りで食感を楽しみましょう。
ラップにくるむと呼吸ができず
傷むので、ビニール袋へ
保存してください。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



キャベツのオープン餃子

調理時間
20分

1食分
310kcal

キャベツのオープン餃子

調理時間

20分

1食分

310kcal

【材料/2人分】

キャベツ……………2～3枚(200g)
豚ひき肉……………100g
ギョーザの皮(普通サイズ)……12枚
サラダ油……………大さじ1
李錦記 オイスターソース……大さじ1
おろしにんにく……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1
片栗粉……………大さじ1

【作り方】

- ①キャベツはせん切りにします。
- ②①と豚ひき肉をボウルに入れ、「李錦記 オイスターソース」、おろしにんにく、ごま油を入れてムラなく混ぜたら、片栗粉を加えてよく混ぜます。
- ③フライパンにサラダ油を入れて底面全体に広げます。ギョーザの皮5枚を少しずつ重なるようにフライパンの形に沿って丸く並べ、中央に1枚のせます。②を広げ、その上にギョーザの皮を同じようにのせ、上から押さえて具に貼りつけるように平らにし、火をつけます。
- ④中火よりやや弱火にし、フタをして3分加熱し、端をフライ返しで少し上げて焼き色がついていたら、裏返してさらに焼きます。
- ⑤焼き色がついたら、お皿をかぶせてフライパンを逆さにし、盛り付けます。切り分けていただきます。