

食材をおいしく使い切る

半束のニラを手軽においしく

いなり餃子



材料 | 4個分

- ・油揚げ 1袋（2枚）
- ・豚ひき肉 160g／ニラ 半束
- ・A おろしにんにく 5cm
- ・A 砂糖・しょうゆ 各小さじ1
- ・A オイスターソース 小さじ1
- ・A 料理酒 小さじ2
- ・A ごま油 小さじ1／水 小さじ4

動画では、余ったにんじんもお好みで追加。みじん切りにしてレンジで1分加熱してから加えています。

作り方

1. ニラをみじん切りにし、油揚げを半分に切る。
2. 袋にひき肉を入れ、粘りが出るまで捏ねる。ニラとAを加えて、よく混ぜる。
3. 油揚げを開き、肉だねを均等に詰める。
4. 油をひかずにフライパンに並べ、蓋をして強めの弱火で約5分蒸し焼きにする。
5. 水分を取り除き、中火で焼き目をつける。肉だねの中まで火が通ったら完成。

栄養価の目安 | 1個あたり（全4個）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
約 161 kcal	約 11.0 g	約 13.1 g	約 2.0 g	約 0.47 g

にんじんを加えない場合の推定値です。