



ホットプレートで簡単！おうちで作ってみよう！！

# 元気もいもい餃子

## ■材料（40個分）



・豚ひき肉	150g	
・キャベツ	150g	
・小松菜	50g	
・しいたけ	2個	
・なす	1本	
・餃子の皮	40枚	
・塩	少々	
A {	・すりおろしにんにく	小さじ1/2
	・すりおろししょうが	小さじ1/2
	・しょうゆ	大さじ1
	・酒	小さじ1
	・ごま油	小さじ1
	・みそ	小さじ1
	・サラダ油	適量
	・水	適量

## ■作り方

- ① 野菜を全てみじん切りにする。
- ② キャベツ、小松菜に塩をふり揉みこむ。
- ③ ②を手で絞り、水気をきる。
- ④ ボールに、③と残りの野菜と豚ひき肉、Aの調味料を加え、よく混ぜる。
- ⑤ ④を餃子の皮で包む。
- ⑥ 220℃に温めたホットプレートに、薄くサラダ油をひき、餃子を並べる。
- ⑦ 水を餃子の1/3くらいの高さまで注ぎ入れ、5分間蒸し焼きにする。
- ⑧ 5分間蒸し焼きにしたら、蓋をあけて余計な水分をとばしてできあがり！

野菜たっぷり、栄養満点な餃子です！  
ぜひ家族で楽しく作ってみてください。

