

ふわふわ豆腐餃子



材料

・餃子の皮	15枚
・木綿豆腐	100g
・豚ひき肉	50g
・ニラ	50g
・キャベツ	50g
☆すりおろしにんにく	小さじ1
☆すりおろし生姜	小さじ1
☆塩コショウ	少々
・ごま油	大さじ1

作り方

1 木綿豆腐をキッチンペーパーで包んで耐熱皿に乗せ、500Wの電子レンジで3分加熱して、粗熱を覚まします。

2 キャベツとニラをみじん切りにします。

3 ボウルに豚ひき肉、1、2、☆を入れてよくこねます。

4 餃子の皮の外側に水をつけ、3をスプーン一杯ほど餃子の皮の真ん中において、包みます。

5 中火で熱したフライパンに、4を並べて強火で焼きます。

6 焼き色がついたら、水を加えて蓋をして

3～5分蒸し焼きにします。

7 蓋を外して水気がなくなるまで中火で焼いて、お皿に盛り付けたら完成です！

☆豆腐を使うと、かさましにもなるし、ビタミンやカルシウムをとることができる！