

3連休は、家族みんなで



餃子Party!!  
パーティー



### ワンポイントアドバイス

残ったスープに茹でた中華めんを入れれば、白湯ラーメンも楽しめます。

エネルギー(1人分) **112kcal**  
塩分(1人分) **2.4g**

※写真は1人前のイメージです。

### 材料(4人分)

- 白湯スープ餃子……………1袋
- 水……………2・1/2カップ(500ml)
- はくさい(千切り)……………80g
- にんじん(千切り)……………20g
- 長(白)ねぎ(幅1cmの斜め切り)……………40g
- もやし……………50g
- きくらげ(水でもどし半分に切る)……………3g
- ゆずこしょう……………適量

### 作り方

- ① 鍋に水・はくさい・にんじん・長(白)ねぎを入れて火にかけ、約5分煮たら餃子を加え、再び煮立ったら中火にして約2分煮る。
- ② ①の鍋を強火にし、濃縮白湯スープ(付属)・もやし・きくらげを入れ、再び煮立ったら中火にして約1分煮る。
- ③ 器に②のスープを入れ、お好みでゆずこしょうを入れてどうぞ。

# weekly FoodNote いろいろな具材で楽しもう! 3種の変わりダネ餃子

3連休は、家族みんなで  
餃子Party!!



**ワンポイントアドバイス**  
中身は他にもえび・なす・お好みの惣菜などを  
入れて楽しめます。



※写真はイメージです。

## 材料(4人分・3種×8個)

- 豚肉ミンチ……………120g
- 長(白)ねぎ(みじん切り)…1/3本
- はくさい(みじん切り)…200g
- 塩……………小さじ1/3
- おろししょうが ……小さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/4
- がらすープの素(顆粒)…小さじ1/2
- こしょう……………少々
- トッピング 餃子の皮 大きめサイズ……………24枚
- トッピング モッツアレラチーズ (8等分に切る)……………50g
- ミニトマト(縦半分に切る)…4個
- トッピング 切り餅 (8等分に切る)……………1個
- サラダ油……………適量
- 【餃子のタレ】
- しょうゆ……………大さじ2
- 酢……………大さじ1

## 作り方

- ① はくさいは塩小さじ1/3を振り、約10分置いてしんなりしたら水洗いし、よく絞る。
- ② ボウルに肉・長(白)ねぎ・①のはくさい・Aの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 餃子の皮を8枚ずつに分け、それぞれ中央に②のタネとモッツアレラチーズ・ミニトマト・切り餅をのせて包む。
- ④ サラダ油を引いたフライパンを加熱して③の餃子を並べ、水を1/2カップ(分量外)入れ、フタをして中火で蒸し焼きにする。水分がなくなったらフタを取り、約1分焼く。
- ⑤ 器に④の餃子を盛り、餃子のタレにつけてどうぞ。



※写真はイメージです。

とろ〜りチーズが美味しい  
**モッツアレラチーズ餃子**  
エネルギー(1人分):103kcal  
塩分(1人分):0.9g

食事バランスガイド  
による分類

主食 野菜 主菜 15.000 果物

※1人分2個で算出しています。



※写真はイメージです。

ジューシーさ抜群!  
**ミニトマト餃子**  
エネルギー(1人分):75kcal  
塩分(1人分):0.9g

食事バランスガイド  
による分類

主食 野菜 主菜 15.000 果物

※1人分2個で算出しています。



※写真はイメージです。

新食感!  
**餅入り餃子**  
エネルギー(1人分):98kcal  
塩分(1人分):0.9g

食事バランスガイド  
による分類

主食 野菜 主菜 15.000 果物

※1人分2個で算出しています。

3連休は、家族みんなで



## 餃子Party!!



【3種の洋風揚げ餃子】

エネルギー(1人分): 475kcal

塩分(1人分): 2.3g

食卓バランスガイド  
による分類

※1人分3種×2個で算出しています。

ワンポイントアドバイス

チーズソースにはタバスコを  
入れるのもオススメです!  
ピリッと味が引き締まります。

**アボカドソース**

エネルギー(1人分): 85kcal

塩分(1人分): 0.6g

食卓バランスガイド  
による分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

**チーズソース**

エネルギー(1人分): 96kcal

塩分(1人分): 0.7g

食卓バランスガイド  
による分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

材料(4人分・3種×8個)

● **トップパリュ** 餃子の皮  
大きめサイズ …… 24枚

● ツナ(缶詰) …… 1缶(80g)

● たまねぎ(みじん切り) …… 1/2個

● 塩 …… 小さじ1/3

● スイートコーン …… 1/6缶(30g)

● こしょう …… 少々

● マカロニサラダ(惣菜) …… 70g

● ウインナー(半分に切る) …… 4本

● **トップパリュ** とろける  
ナチュラルチーズ …… 40g

● フリルレタス …… 100g

● 揚げ油 …… 適量

**アボカドソース**

● アボカド …… 1個

● レモン汁 …… 小さじ1

● プレーンヨーグルト …… 大さじ2

● 塩 …… 小さじ1/2

● こしょう …… 少々

**チーズソース**

● たまねぎ(みじん切り) …… 1/4個

● 塩 …… 小さじ1/4

● **トップパリュ**  
クリームチーズ …… 70g

● 生クリーム …… 大さじ2

● しょうゆ …… 小さじ1

● こしょう …… 少々

作り方

【3種の洋風揚げ餃子】

① Aのたまねぎをボウルに入れ塩を振り、約10分置いてしんなりしたら絞って軽く水気を切り、汁を切ったツナ缶・スイートコーンを入れこしょうを振って混ぜ合わせる。

② 餃子の皮を8枚ずつに分け、それぞれ中央に①・Bのマカロニサラダ・Cのウインナーとチーズをのせて包む。

③ ②の餃子を170度に熱した揚げ油で約2分揚げる。

④ 器にフリルレタスを敷き、A・B・Cの3種の餃子を盛りつけ、お好みのソースをつけてどうぞ。

**アボカドソース**

アボカドは中身をくり抜きボウルに入れ、フォークの背でつぶし、レモン汁・プレーンヨーグルト・塩・こしょうを混ぜる。

**チーズソース**

① たまねぎをボウルに入れ塩を振り、約10分置いてしんなりしたら絞って軽く水気を切る。

② 別のボウルにクリームチーズを入れて木べらでよく混ぜ、①のたまねぎ・生クリーム・しょうゆを入れこしょうを振って混ぜ合わせる。