

# 食感がおいしい棒餃子



## 材料(餃子16個分:4人分)

### < 餃子あん >

・豚ミンチ……………200g ・キャベツ(みじん切り)……………150g

・しょうゆ……大さじ1/2 ・にんにく(すりおろす)……………2片

・砂糖……………大さじ1/2

・料理酒……………小さじ1 ・しょうが(すりおろす)……………1片

・ごま油……………小さじ1/2 ・こしょう……………少々

・アスパラガス……………4本 ・餃子の皮……………16枚

・たけのこ(水煮)……………大さじ1  
(スティック状に16本切る)……………60g

## 作り方

- ① キャベツは塩小さじ1/2(分量外)を振って軽くもみ、しばらく置く。アスパラガスは下半分の皮をピーラーでむき、縦・横4等分に切る。
- ② ①のキャベツの水気をしっかり絞ってボウルに入れ、豚肉・Aを加えて練り、16等分にする。
- ③ 餃子の皮の中心部に②をのせて広げ、①のアスパラガスかたけのこを2本置いたら、端から巻いて棒状にし、巻き終わりの皮に水をつけて留める。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を並べ中火で約3分焼く。焦げ目がついたら裏返し、水大さじ2(分量外)をふりかけてふたをし、弱火で約4分蒸し焼きにする。
- ⑤ ふたをとり、強火で1～2分皮がカリッとするまで焼いたら、皿に盛りつける。お好みでトマトを添え、しょうゆや酢・ラー油をつけてお召し上がりください。

カロリー(1人分)  
241kcal

食塩相当量(1人分)  
0.4g

四群点数  
(1人分)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に対する目安。

※写真はイメージです。