

東海市制50周年記念「トマトde健康メニュー部門」入賞メニュー

ミニトマトのプチツジユワ～焼小籠包



4人分



ミニトマト-----5 2 個
豚ひき肉-----3 0 0 g
ニラ-----1 束
にんにく-----1 片
しょうが-----1 片

A [塩-----小さじ 1 / 4
醤油-----小さじ 1
オイスターソース-----小さじ 1
ごま油-----小さじ 1
酒-----大さじ 1

餃子の皮-----5 2 枚
サラダ油-----大さじ 1
ごま油-----少々
細ネギ-----適量
白ごま-----適量
酢醤油-----適量

〈作り方〉

- ① ボウルに豚ひき肉、みじん切りにしたニラ、すりおろしたにんにく、しょうが、Aを加え、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ② 餃子の皮に①とミニトマト1つのせて、ひだを作るように包んでいく。
- ③ サラダ油を熱したフライパンに②を並べ、焼き色がついたら、水を入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- ④ 水が蒸発したら、ごま油をまわし入れ、ごんがり焼き目をつける。
- ⑤ 皿に盛りつけて、みじん切りの細ネギ、ごまを散らす。
好みに酢醤油を添える。