

レシピ名：ホヤ餃子

材料（1人分）

| 材料名 | 分量（単位） | 材料名 | 分量（単位） |
|------|--------------|-----------|----------|
| ホヤ | 1切(100~150g) | しょうゆ | 1個 |
| キャベツ | 15g | 中華スープのもと | 30g |
| ニラ | 適量(3gくらい) | 塩 | 適量(2~3g) |
| 豚ひき肉 | 適量(3gくらい) | すりおろしのんにく | 適量(2~3g) |
| 餃子の皮 | 30g | ごま油 | 10g |
| 卵 | 5g | | |

作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①キャベツ粗みじん切り。ニラ、小口切り。皮以外ボウルに入れて練り混ぜる。
- ②皮で包む
- ③フライパンを熱して油をひき、餃子を並べる（間隔を空けて）
- ④水100ccを入れる
- ⑤ふたをして弱火4~5分
- ⑥餃子がぷっくりしてきたら油もしくはごま油をまわしかけ火を強めにし、パリッと焼く。
- ⑦完成

調理のポイント・コツ

- ・餃子の皮はしっかりつつむ
- ・つつんだら、早めに焼く

レシピの生い立ち・コンセプト

ホヤが大好きな息子。ホヤ料理を考えたら”ぎょうざ”と案を出してくれたので作って見ました。

※ホヤが苦手な人でも食べられるメニューかなと思います！！

料理イメージ

