

ダイニングメニュー

お弁当のおかずにも! おつまみにも合う!

ピザ風揚げ餃子



■材料〈4人分〉

合挽きミンチ	100g
ミックスベジタブル	40g
ケチャップ	小さじ3
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g
餃子の皮	20枚
揚げ油	適量

■作り方…調理時間約25分

- ①合挽きミンチは、塩・こしょうで下味をつける。
- ②①にミックスベジタブルを入れ、よく混ぜる。
- ③餃子の皮に②・ピザ用チーズ・ケチャップをのせ包む。
- ④約170℃の油で揚げる。



餃子の皮は水をつけて留めてください。お好みで具に粒こしょうやタバスコを入れるとビールによく合います。

食事バランスガイド

1人あたり:283kcal

