

ダイニングメニュー

子どもも大好き! 外はパリパリで中はほくほく

じゃがいもとミートソースの揚げ餃子



■材料 (4人分 (16個))

じゃがいも	200g
たまねぎ	1/4個
ミートソース	大さじ3
ピザ用チーズ	大さじ2
塩・こしょう	少々
餃子の皮	16枚
揚げ油	適量
サニーレタス	2枚
ミニトマト	4個

■作り方…調理時間約20分

- ①じゃがいもは角切りにしてゆで、水分を飛ばしつづす。
- ②たまねぎはみじん切りにし、電子レンジ(600W)に約1分半かける。
- ③①・②・ミートソースを和えて、塩・こしょうで味を調える。
- ④餃子の皮に小麦粉のり(分量外:小麦粉を水で溶いたもの)を塗り、③・ピザ用チーズをのせ、三角になるように3辺を留めて包む。
- ⑤180℃の油で④をからっと揚げる。
- ⑥皿にちぎったサニーレタスを敷き、⑤を盛りつけ、ミニトマトを添える。



- ・揚げている間に口が開かないように、小麦粉のりでしっかり留めましょう。形はお好みで変えてもおいしくできます。
- ・お子さまもお手伝いできるメニューです。

食事 バランスガイド

1人あたり: 249kcal

