

トマトの揚げ餃子



【やさしい量】一人あたり 約100g

【材料】10個分（2人分）

完熟トマト	中1個(200g)
豚ひき肉	60g
キャベツ	35g
にら	10g
にんにく	1/3片
パン粉	大さじ2
プロセスチーズ	1個(20g)
塩	少々
こしょう	少々
餃子の皮(大)	10枚
サラダ油	適量

※材料のトマトのみ正味重量ではありません

【作り方】

- ① トマトは湯むきをし、種を取り除いてみじん切りにする（目安は150g程度）。にんにく、キャベツ、にらはみじん切りにした後、1分間電子レンジにかけ、水分を軽く絞る。
- ② フライパンに油を入れずに豚ひき肉をよく炒め、塩、こしょうをふる。①を加え、水気をとばしながらさらに炒める。フライパンを傾けても水分がなくなったらパン粉を加え、全体になじませ水気を吸わせる。
- ③ ②を冷まし、ちぎったチーズを加えて餃子の皮に包む。餃子の皮のまわりに水をつけ、ひだをつけながらきれいに包み、180度の油できつね色になるまで揚げる。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	234kcal	10.5g	10.7g	86mg	0.6g

ひとくちメモ

- にらをピーマンにかえてもおいしいです。
- お好みにバジルや一味唐辛子などの香辛料を加えてアレンジするのもおすすめです。