

鶏ときゅうりの水餃子

【材料2人分】

餃子の皮	10枚
鶏ひき肉	70g
木綿豆腐	40g
きゅうり	½本
塩	小さじ¼
ザーサイ	25g
酒	小さじ1
こしょう	少々
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ½

【作り方】

- ①きゅうりは5mm幅の細切りにし、塩を加えて混ぜ、しんなりしたら水気をしぼる。
- ②豆腐はキッチンペーパーで包み水切りをする。ザーサイは粗みじん切りにする。
- ③ボウルに鶏ひき肉、豆腐、ザーサイ、酒、こしょうと①を加えて混ぜ、ふちに水をつけて餃子の皮で包む。
- ④沸騰した湯で3～4分程度ゆで、氷水にとり、水気をきって器に盛る。酢しょうゆを添える。

1人分栄養量 エネルギー:220kcal たんぱく質:12.0g
脂質:8.4g 食塩相当量:1.5g

