



オクラ&長いもで暑さを乗り切れ！

ネバネバダレをかける餃子

【材料】 3人前

餃子の皮	30枚
豚ひき肉	200g
キャベツ	200g
にら	1/2束(50g)
塩	5g
おろしにんにく	4g
鶏がらスープの素(有塩)	2g
ごま油	4g
おろししょうが	3g
濃口しょうゆ	5g
酒	5g
みりん	5g
水	100ml

【タレ】

オクラ	8本(60g)
ながいも	1/2本(100g)
酢	15g
濃口しょうゆ	30g
さとう	5g

このレシピのポイント

暑い季節を乗り越えるために、あつあつの餃子とネバネバのタレはいかがですか？ 普段の餃子のタレにネバネバのタレが組み合わさった新たな食感を味わえる一品です。お好みでラー油をかけてどうぞ。

🕒 調理時間 **40分** 食塩相当量 3.6g カロリー 488kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	23.5g	食物繊維	4.6g
脂質	16.9g	ビタミンB ₁	0.78mg
炭水化物	57.0g	ビタミンC	36.7mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

【餃子】

- ①キャベツ、にらをみじん切りにしてボウルに入れ、塩を加えてよく混ぜ、しんなりするまでおく。
- ②Aを混ぜ合わせておき、豚ひき肉に加えてしっかり混ぜる。
- ③①の水分を手で絞り、②と混ぜ合わせる。
- ④餃子の皮に③を乗せ、縁に水を付けて、ひだを作りながら包む。
- ⑤ごま油を全体に塗ったフライパンに、餃子を並べて火をつけ、強火で焼き目がつくまで焼く。
- ⑥水を全体に回しかけ、すぐに蓋をして中火で5分焼く。蓋を外して水分が完全に無くなり、焼き色をつけた面がパリッとするまで焼く。

【タレ】

- ⑦沸騰した湯でオクラが柔らかくなるまで茹でる。茹で上がったらずルに取って冷やした後、ガクを切り落として小口切りにする。
- ⑧ながいもの皮をむいてすりおろす。Bは混ぜ合わせておく。
- ⑨⑦のオクラと⑧をすべて混ぜ合わせる。

⑩餃子を皿に盛り付けてタレをかけて完成！ ラスカル作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科