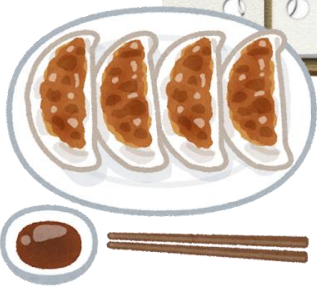




餃子バーグ

30分

お馴染みの餃子が包まないのを楽しん！



見た目はハンバーグ、食べたら餃子のギャップに楽しめます。
レンジ 600Wを 4 分（ふんわりとラップする）ほど加熱する方法でもできます！

材料

幼児 4 人分

豚ひき肉	160g
キャベツ	60g
にら	30g
玉ねぎ	20g
ごま油	小さじ 1
にんにく おろし	小さじ 1/2
生姜 おろし	小さじ 1/2
* 塩	少々
* 酒	小さじ 1
* 醤油	小さじ 1
* かたくり粉	小さじ 1
油	適量

作り方

- ① キャベツ、にら、玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ② にんにく、生姜はすりおろしておく。
- ③ ボウルにひき肉、①、②、ごま油、* の調味料を加えて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ④ ③を4等分の大きさに丸めて、薄く油を引いたフライパンに入れる。
- ⑤ 火をつけ、蓋をして両面焼き目がつくまで中火で蒸し焼きにする。

※味はお好みで加減してください。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community

