Recipe

おくら餃子

材料（24 個分）

	オクラ	10 本
	青シソ	15 枚
	玉ねぎ	大 1/2 個
	豚挽肉	200g
	餃子の皮	24 枚
A	酒・塩	小さじ 1
A	しょうゆ	小さじ 2
A	こしょう	少々
A	ごま油	小さじ 2
A	黒酢	小さじ 1/2
	油	適量

《1 人分の栄養価》
エネルギー 330kcal　塩分 2.0g

作り方

1　おくらは固ゆでにして細かく刻む。
　シソと玉ねぎをみじん切にする。

2　挽肉にＡを入れて味をつけてから
　１を入れてよく混ぜる。

3　餃子の皮で包む。

4　フライパンを加熱し、油をひいて餃子を並べてから水（分量外）を適量入れ、焼く。

Cooking Point

焼くときに入れる水に片栗粉少々いれるとぱりっと仕上がります。
お好みで、ゴマ油で餃子を焼いても美味しいです。
餃子の種にしっかり味をつけています。
酢しょうゆはお好みでどうぞ。
オクラのネバネバした食感で新感覚の餃子になります。