

鰯ギョウザ



【材料 2人分】

鰯 2匹 枝豆 150g 小松菜 1/2束 生姜汁 大さじ1/2
にんにく 1/2片 しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1 豆腐 2/3丁
ごま油 少々 ギョウザの皮 8枚 ポン酢 適量

【作り方】

- ①鰯をさばきミンチにする。枝豆は茹でてさやから出しておく。(電子レンジ 600w50 秒でもOK)小松菜は茹でて、水気を絞ってみじん切りにする。
- ②①のいわしのミンチにしょうが汁、にんにくのすりおろし、しょうゆ、みりんを混ぜておく。
- ③②に小松菜と枝豆、豆腐をつぶして加える。
- ④③をギョウザの皮で包む。
- ⑤フライパンを中火にかけ、ごま油を入れ餃子を焼く。
- ⑥底面に焼き色がついたら、水 1/2 カップを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑦水気がなくなったら完成。