

記念にハイチーズ！

# エビニラ餃子

〈材料 2人分〉 1人前 200kcal

餃子の皮(大判)	10枚
むきエビ	6尾
ニラ	60g
ピザ用チーズ	20g
サラダ油	小さじ2
水	50ml



## 〈調味料〉

料理酒	少々
ごま油	少々

タレは ぽん酢・しょう油・  
洋がらしをお好みで

記念にハイチーズ！

# エビニラ餃子

🍅🥬🍎 お手軽レシピ 🥕🍆  
はこだてごはん



- ① ニラは5mm幅に切る
- ② むきエビはぶつ切りにして料理酒とごま油をふる
- ③ ボウルにニラとエビとチーズを入れ混ぜ合わせる

記念にハイチーズ！

# エビニラ餃子

🍅🌿🍎 お手軽レシピ 🥕🍆  
はこだてごはん



- ④ 餃子の皮に具材をのせて包む
- ⑤ フライパンで油を熱し 包んだ餃子を並べ 焼き色がつくまで焼く
- ⑥ 水を加えてフタをし 蒸し焼きにする  
水分がなくなったフタを外し カリッと焼きあげ完成