



美味しい焼餃子レシピ

定番を簡単に
更に美味しく



- 1 フライパンを熱し、サラダ油を大さじ1～2杯ひき、餃子をならべます。(図のように並べると一度に沢山焼けます)
- 2 湯または水を餃子10個に対して120cc(20個なら150cc)を入れ、フタをして強火で水分がほとんどなくなるまで蒸し焼きにします。※熱湯を餃子の上から回しかけるとフライパンの温度が下がらずよりおいしく焼けます。
- 3 ジュワーという音から、ピチ!ピチ!と音が変わったらフタを取り中火で余分な水分を飛ばします。
- 4 餃子の底がきつね色になったら焼き上がりです! ※仕上げに鍋肌からサラダ油を回し入れると更に焼き上がりがバリツとなります。
- 5 お皿を焼き上がった餃子にかぶせてフライパンごとひっくり返すと上手に盛り付けられますよ。



冷凍餃子は解凍せずそのまま調理してください。



さっぱりヘルシー茹で餃子レシピ

油を使わず
あっさりヘルシー



- 1 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら生餃子を入れます。(冷凍餃子もそのまま)
- 2 餃子が全部浮いてきたらさらに1～2分茹でます。(冷凍の時は3～4分)
- 3 茹でた汁と一緒に器に取り出します。
- 4 小皿に別売りのタレかポン酢等を入れ、つけてお召上がりください。



夏はさっぱり氷水でしめて、ポン酢と大根おろしで。寒い季節は「お鍋」や「スープ」に入れても美味しいです。

