

蒸し餃子

合計加熱調理時間 約 11 分

[1人分：159kcal／食塩相当量：0.6 g]

はふはふしながら、できたて熱々を召し上がれ！



材料（9人分【1人分5個】）

キャベツ	150g
<材料a>	
ネギ（長さ2cmに切る）	75g
干しいたけ（水で戻す）	3枚
ニラ（長さ2cmに切る）	30g
ショウガ（小切り）	8g
<材料b>	
豚ひき肉	230g
塩	4.5 g
しょうゆ	大さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ3
餃子の皮	45枚

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

9人分【1人分5個】

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	－	11分	90℃

下ごしらえ

- ・干しいたけは2cm角に切る。
- ・キャベツは茹でて水気を絞り、ざく切りにする。

作り方

1. フードプロセッサーにキャベツ、<材料a>を入れて粗く刻む。
2. ボールに1、<材料b>を入れて粘りが出るまで混ぜ合わせ、45等分にして餃子の皮で包む。
3. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に2を並べ、霧吹きで水（分量外）を吹きかけて【設定1】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

- ◆具のキャベツは水気を絞り過ぎないようにする。
- ◆皮にたっぷり水をかけることで、皮がしっとりと仕上がる。
- ◆キャベツの代わりに白菜を使ってもよい。