



396Kcal, 塩分1.8g (1人分)、調理時間 25分

<材料> 4人分

<作り方>

タマネギ	1/2個
にんじん	1/4本
セロリ	1/4本
にんにく	1/2片
なま麩(あわ)	1/4本
合挽きミンチ	200g
炒め用油	大さじ2
B トマトざく切り	1/2個分
湯	1/2カップ+鶏がらスープの素小さじ1
ケチャップ	大さじ1
塩、こしょう	少々
餃子の皮	1パック
焼き用油、サラダ菜	
酢醤油	

1. 野菜はみじん切りにする。
2. フライパンに油と1.のにんにく、玉ねぎを入れ炒め、しんなりしたら残りの野菜を加え炒める。
3. 合挽きミンチを2.に加え更に炒め、Bを入れ水分がほとんど無くなるまで煮、5mm角に切ったなま麩を加える。
4. 餃子の皮を広げ、3.をのせ、まん中を水で止める。かいつと焼く。
5. サラダ菜の上に盛り、酢醤油を添える。