

## 茎ブロッコリーフレッシュブーケを使った 肉餃子

<< 栄養満点！ 高タンパク餃子 >>



### 材料 (4~5人分)

|              |         |
|--------------|---------|
| 豚ひき肉         | 200g    |
| 餃子の皮         | 25~30 枚 |
| 茎ブロッコリー      | 200g    |
| ごま油          | 15 ml   |
| A            |         |
| 鶏ガラスープの素(顆粒) | 小さじ 1/2 |
| 酒            | 小さじ 1   |
| みりん          | 小さじ 1   |
| 醤油           | 小さじ 1   |
| おろしにんにく      | 小さじ 1   |
| おろししょうが      | 小さじ 1 弱 |
| ごま油          | 小さじ 1   |

### 作り方

- ① ボウルに A を全て加えよく混ぜ合わせる。
- ② たっぷり水を入れ沸騰させた鍋に茎ブロッコリーを入れ 5 分程度茹でる。茹で上がったら水分をしっかりと拭き取り、みじん切りにする。
- ③ 刻んだ茎ブロッコリー、豚ひき肉を①のボウルに加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 餃子の皮で③の餡を包む。
- ⑤ ごま油を引いたフライパンに④を並べ、強火で 5 分ほど表面が色付くまで焼く。
- ⑥ 表面に焼き色がついたら水 100 ml を全体に回しかけ、蓋をして中火で水がなくなるまで焼き、お皿に裏返しして盛り付け完成。

### アピールポイント；

タンパク質やビタミン C が豊富で体づくりに励む方におすすめの餃子です。ブロッコリーの風味やシャキシャキとした食感も楽しめるレシピができました！

### ※POINT

ブロッコリーのゆで時間やみじん切りの大きさをお好みで調整することで、様々な食感を楽しむことができます。

レシピ作成； 栃木県立宇都宮白楊高等学校

食品科学科 食品製造分会 Y・R・Y

