

## 〈春菊〉

## 春菊の水餃子

☆春菊の独特のクセがなく、食べやすい一品です。☆

《1人分のエネルギー量 181 kcal》

## ◎材料と分量(2 人分)

・春菊	/	70g	・餃子の皮	/	12枚
・豚ひき肉	/	100g	・タレ		
・人参	/	25g	・醤油	/	小さじ1
・A			・酢	/	小さじ1
・水	/	15g	・ごま油	/	小さじ1
・酒	/	7g	・砂糖	/	2g
・生姜汁	/	5g	・豆板醤	/	2g
・オイスターソース	/	3g			
・砂糖	/	2g			
・片栗粉	/	2g			

## ◎作り方

- ① 春菊はかために茹で、すぐに冷水に取り、水気を絞り細かく刻む。人参はみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉にAを加えてよく混ぜ、①も加えて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ③ ②を12等分にし、餃子の皮で包み、沸騰した湯に入れて茹でる。
- ④ タレの材料を混ぜ合わせ、水餃子をつけて食べる。

