

さんまち〜ずギョウザ

子供のおやつやお酒のおつまみにも最適!
カルシウム補給もできるので、ご家族でどうぞ!



カロリー
347kcal
(1人分)

調理
時間
約40分

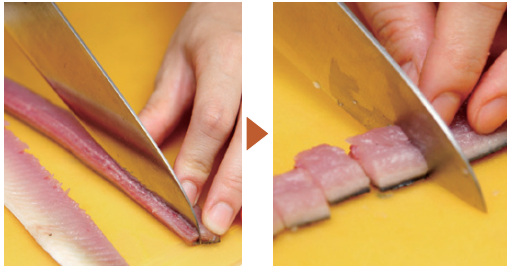
材 料 (4人分)

さんま(3枚おろし)2尾分 万能ねぎ 30g
にんにく 1片 とうけるチーズ50g
酒 大さじ2 ギョウザの皮
オリーブオイル 大さじ1 20~24枚
塩コショウ 少々 揚げ油 適量

作り方

1

さんまの中骨は骨に沿って細く切り落とす。身は1cm幅に切る。にんにくはすりおろす。万能ねぎは小口切りにする。



2

1のさんまににんにくのすりおろしと酒をまぶして、軽くもみ10分おいておく。



3

フライパンにオリーブオイルを熱し、2のさんまを入れて火が通るまで炒めて塩コショウで味を整える。



4

火をとめてから、万能ねぎの小口切りを加えてさっと混ぜ、器に出して粗熱を取る。〈余分な油が出たら捨ててください〉



5

ギョウザの皮に、4のさんまと、とうけるチーズを適量ずつ入れて、ギョウザ型に包む。



6

170度の揚げ油で色よく揚げる。



栄養価

- さんまとチーズ、どちらもカルシウムたっぷりの食材です。成長期のお子さんにピッタリ♪
- ねぎを加えることで、風味のバランスがよくなるうえに、血液サラサラ効果もUP!

ワンポイントアドバイス

- 万能ねぎは大葉に変えてもOKです。
- レモン汁でさっぱり食べても美味しいですし、しょうがしよゆもよく合います。
- 皮の中に入れる具材は多すぎると包みにくくなります。皮の大きさや厚さによって、量を加減してくださいネ。

