

# たけのことサーモンの コロコロミニぎょうざあんかけ



## 【材料：2人分】

生サーモン	1切れ
はんぺん	55g
たけのこ（水煮）	50g
餃子の皮	14枚
ベビーリーフ	適量
エディブルフラワー	適量
塩コショウ	少々
水	200ml
鶏ガラスープの素	小さじ2
うすくちしょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ2
油	適量
味付きポン酢（お好みで）	適量

## 【作り方】

- ① 生サーモンは骨を抜き、1cm程度の乱切りにする。
- ② はんぺんは手でつぶし、たけのこは2～3mmの角切りにする。
- ③ ボウルに生サーモン、はんぺん、たけのこを入れ、塩コショウを振ってよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を餃子の皮に包む。餃子はしずくのような形にし、上部に水を付けてしっかりと閉じる。
- ⑤ フライパンに油を入れて④を揚げ焼きにする。両面に焼き色がついたら取り出しておく。
- ⑥ 片栗粉を倍量の水で溶いておく（水は分量外）。
- ⑦ 鍋に水200mlと鶏ガラスープの素を入れて加熱し、うすくちしょうゆで味をととのえる。
- ⑧ ⑦が沸騰したら、水溶き片栗粉を入れて「あん」をつくる。
- ⑨ 餃子に「あん」をかけ、上にベビーリーフとエディブルフラワーを飾る。
- ⑩ お好みで味付きポン酢をつける。

食育レシピコンテスト応募744通の中から選ばれました！

主催：木津川市健康推進課