

【料理名】

黒酢たまねぎドレッシングで食べる餃子サラダ



テーマ：野菜

材 料	分 量 (4人分)
キャベツ	140g
水菜	100g
大根	110g
にんじん	90g
にら	48g
豚ひき肉	150g
しょうが	6g
にんにく	6g
餃子の皮	120g
塩・こしょう	2.4g
サラダ油	16g
キューピー黒酢たまねぎドレッシング	60g
キューピーマヨネーズ	15g

【作り方】

- 1 水菜は長さ4cmに切る。大根とにんじんは皮をむき、長さ4cmのせん切りにする。
- 2 キャベツはみじん切りにして塩でもみ、水気をしぼる。しょうがとにんにくはみじん切りにし、にらは小口切りにする。
- 3 ボウルに豚ひき肉、マヨネーズ、2、塩・こしょうを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 4 ぎょうざの皮のふちに水（分量外）をつけ、3を包む。
- 5 フライパンに油をひいて熱し、4の表面に強火で焼き色をつける。4の半分くらいの高さまで水（分量外）を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。最後にふたを開けて水気を飛ばす。
- 6 器に1を敷き、5を盛りつけ、ドレッシングを添える。



栄養価（1人分）

熱量 298kcal たんぱく質 11.2g 脂質 15.8g 炭水化物 26.6g 食塩相当量 1.2g
野菜の量 120g

