

# お茶入り餃子



エネルギー  
245kcal

たんぱく質  
11.7g

塩分  
0.8g

## 材料 2人分

豚ひき肉	100g
キャベツ	40g
ニラ	10g
茶殻	10g
鶏がらスープの素	1.5g
オイスターソース	6g
しょうが汁	5g
酒	5g
かたくり粉	5g
ぎょうざの皮	12枚
サラダ油	適量

## 【作り方】

- ① キャベツ、ニラはみじん切り、茶殻も細かくし水分を切っておく。
- ② ボウルにひき肉、①、㉞の調味料を入れてよくこねる。
- ③ ②でできた具を12等分に分け、餃子の皮で包む。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、餃子を並べて底面に軽く焼き色がつくまで中火で1分くらい焼く。
- ⑤ 熱湯を餃子の1/3の高さまで注ぎ、ふたをして弱～中火で5分くらい蒸し焼きにする。
- ⑥ できあがったら皿に盛りつける。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。  
◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

お茶をおいしくいただいたあとの茶殻にも、栄養が豊富に含まれています。普段捨ててしまいがちな茶殻を食べることで、食品ロス削減につながります！