

- ① えびは包丁でたたいて細かく切る。
ボウルにえび、キャベツ、白ネギ、ニラ、
にんにくを入れ、タレとごま油(大さじ1)
を加えてよく練り混ぜる。

ポイント えび・にんにくは下準備を参照
具材全体がなじむように、よく練り混ぜましょう。



- ② 皮の中央に①の具を適量のせる。
皮のフチに沿って指先で水をつけ、
半分に折ってヒダをつけながら包む。

ポイント 具は皮の枚数に対して多めに
できるので少し残ります。

(残った具の活用法は右記を参照)



- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火
で熱し、②を並べ入れる。底にかるく
焼き目がつけば、お湯100ccを注ぎ入
れ、ふたをして5分程蒸し焼きにする。

ポイント 水けがほとんどなくなるまでを
目安に、蒸し焼きにしてください。



- ④ ふたをとり、少し火を強めて水分を
とばす。仕上げにごま油(小さじ1)
をまわしかけて、底面をカリッと
香ばしく焼く。

ポイント 最後にごま油をまわしかけるこ
とで、カリッと香ばしく焼きあがります。



お届けの食材

むきえび	100g	にんにく	1かけ
キャベツ	200g	餃子の皮	1袋(25枚)
ニラ	30g	タレ(中華王)	1袋
白ネギ	30g		

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

ご用意いただく食材 下準備

サラダ油	大さじ1	・むきえびはキッチンペーパーで水けをふく。
ごま油	大さじ1(具材用)	・にんにくはみじん切りにする。にんにくの量はお好みで調節してください。
ごま油	小さじ1(仕上げ用)	
お湯	100cc	
水	適量(生地用)	

■具にしっかりと味がついているので、そのままでも
おいしくいただけます。

～お好みでポン酢、酢じょうゆ、ラー油などをつけてください。
お酢やレモン汁だけでさっぱりといただくのもおすすめです。～

【余った具の活用法】

- チャーハンの具材に～
- 炒めて冷や奴のトッピングに～
- 中華風スープの具材に～