

料理名	ひじきたっぷりベジ餃子 <sup>ぎょうざ</sup>		
材料名	数量(4人分)	作り方	
餃子の皮	40枚	① 白菜を蒸す。 ② 乾燥ひじきを水で戻す。 (釜揚げひじきなら細かく刻む。約100g) ③ ①の白菜、ニラ、干しいたけ細く切る。 ④ その他調味料を入れて混ぜる。 ⑤ 餃子の皮で③のあんを包む。 ⑥ フライパンに油をひいて焼く。 ⑦ 付け合わせのキャベツを千切りにする。	
○白菜	480g		
○ニラ	80g		
○ひじき (乾燥)	10g		
大豆ミート (水煮)	80g		
生姜	8g		
干しいたけ	4枚		
塩	少々		
こしょう	少々		
しょうゆ	29g		
ごま油	16g		
ラー油	お好みで		
米酢	20g		備考 <出来上がリイメージ・使用したかながわ産食材について>  白菜とキャベツとひじきで三浦半島の春の訪れを感じられる一品です。 子どもが大好きな餃子にして野菜をたくさん食べて欲しい思いで作りました。
米油	20g		
○キャベツ	60g		



○かながわ産食材です。