

子どももパパも喜ぶで賞



外山 よし子さん

●作品名

# トロツとなすのスティック餃子

材料費	約 1000 円(2人前)
調理時間	約 20 分(2人前)
使用した食材と分量 (県産野菜には○)	2 人分
食材	分量
なす (あれば佐土原なす)	1本
にら	1束
しいたけ	1パック
にんにく	2片
豚ミンチ	200g
春巻の皮	10枚
塩・こしょう	少々
薄口しょうゆ	大さじ1
揚げ油	適量
小麦粉	適量
水	適量
ぎょうざのたれ	適量

●出来上がりの写真



●作り方

- ① なす、にら、しいたけ、にんにくはみじん切りにして豚ミンチと塩・こしょう、薄口しょうゆをもみこむ。
- ② 春巻の皮を半分に切り、①の具を乗せて棒状に包み、小麦粉を溶いた水をのりにして、しっかり閉じる。
- ③ ②を中温の油でカリッとあげる。
- ④ 完成

野菜量(1人分)  
約100g