

5月20日～5月26日 ピカイチおすすめレシピ



揚げ肉ぎょうざの黒酢あんかけ

材料（4人分）

| | |
|--------------------|--------|
| COOP ファミリータイプ肉ぎょうざ | 1箱 |
| 揚げ油 | |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| にんじん | 20g |
| もやし | 60g |
| 干しいたけ | 2枚 |
| ピーマン | 1/2個 |
| COOP 鹿児島の黒酢 | 大さじ3 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| COOP 鶏がらスープ | 小さじ1/2 |
| 水 | 1カップ |
| 水溶き片栗粉 | |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ1 |
| 小ねぎ | 2本 |

栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 351Kcal |
| 食塩相当量 | 1.6g |

作り方

- ① 揚げ油を中温に熱し、肉ぎょうざをひっくり返しながら、からりと揚げる。
- ② 玉ねぎはうす切りにする。にんじんはせん切りにする。もやしはひげ根をとる。干しいたけは戻して、せん切りにする。ピーマンは種を取り、せん切りにする
- ③ 小なべに黒酢、しょうゆ、砂糖、酒、鶏がら、スープ、水を加えて煮立たせる。
- ④ そこへ、玉ねぎ、にんじん、もやし、干しいたけを加える。野菜がしんなりしたら、ピーマンを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。ひと煮立ちしたら、火を止める。
- ④ 器に揚げた肉ぎょうざを盛り、黒酢あんかけをかけ、小口切りにした小ねぎを散らして、できあがり。

★ ワンポイントアドバイス★

あんは揚げた魚にかけても、おいしいですよ。
料理/管理栄養士 恒吉いずみ



COOPファミリータイプ 肉ぎょうざ

キャベツ、タマネギ、ニラ、豚肉、
鶏肉は国産のものを使用しています。