



シチュー餃子

材料〈2人分〉(10個分)

シチューの残り	100g
ご飯	50g
餃子の皮	10枚
スライスチーズ	30g
油	適量



作り方

- ①シチューとご飯を混ぜ合わせる。
- ②チーズを10等分に切る。
- ③餃子の皮に①とチーズをのせて包む。
- ④フライパンに多めに油を熱し、③を並べ、揚げ焼きにする。
- ⑤焼き色がついたら裏返し、さらに揚げ焼きにする。
- ⑥カリッと表面に焼き色がついたら取り出し、皿に盛りつける。

エコポイント

あまりがちなシチューにご飯を混ぜ、餃子の皮で包むことで食べやすくアレンジしました。

一人分栄養価

エネルギー：291kcal たんぱく質：8.0g 脂質：14.4g 食塩相当量：0.5g