

ご飯がススム！ ねぎたっぷり★旨だれ水餃子

Plenty of green onions



作り方

How to cook

- ① 水餃子ともやしを加熱します。耐熱皿に水餃子ともやしを乗せ、水（60ml）をかけます。
ラップをし、電子レンジ600wで約8分間加熱をしてください。
＊ 水餃子のひだは下向きにし、上にもやしを乗せます。
（皮に火が通りやすくなります◎）
＊ 水餃子のひだの火の通り加減を見て、追加で加熱をしてください。
白っぽい部分がなくなり、皮が柔らかくなっていればOKです。

- ② ①を電子レンジで約8分間加熱している間に、トッピング①・トッピング②・ねぎ旨だれを作ります☆

トッピング①

水菜は流水で洗い、よく水を切っておきます。

ミニトマトは食べやすい大きさにカットしてください。

トッピング②

白ねぎを細くカットし、白髪ねぎを作ります。白髪ねぎは5分ほど水にさらした後、よく水をきってください。

ねぎ旨だれ

白ねぎをみじん切りにし、ボールに材料③をすべて入れ、よく混ぜます。

- ③ 水餃子・もやしの加熱後、耐熱皿の下に溜まった湯を切ります。
＊ 加熱後は皿・食材が大変熱くなっておりますので、火傷にご注意ください。
④ 耐熱皿の上に盛り付け用の皿を被せ、水餃子が上になるようひっくり返します。
⑤ トッピング①を水餃子の周りに盛り付け、「ねぎ旨だれ」は水餃子にまんべんなくかけてください。
⑥ トッピング②の白髪ねぎ、トッピング③の万能ねぎを上から乗せて、完成です！

Ingredients

材料

3人分

宇都宮もち豚入り水餃子 … 12個
もやし … 80g
水 … 60ml

■ トッピング①

水菜 … 40g
ミニトマト … 3個

■ トッピング②

白髪ねぎ … 15g

■ トッピング③

万能ねぎ … 5g

■ ねぎ旨だれ

---材料③

みじん切りねぎ（白ねぎ） … 30g
ポン酢 … 大さじ2
ごま油 … 大さじ1
砂糖 … 小さじ2
味噌 … 小さじ1と1/2
はちみつ … 小さじ1
にんにく … 小さじ2/5
しょうが … 小さじ2/5

＼商品はこちらです／

マルシン
冷凍宇都宮
もち豚入り水餃子



調理時間
15分



ねぎ旨だれ水餃子
1人当たり

エネルギー 220kcal
食塩相当量 1.9g

ひとこと

Memo

大人はラー油をプラス☆
ビールに合うおつまみに
大変身します！

時短でご飯がススム絶品おかずが完成♪
電子レンジひとつで加熱ができるのも、うれしいポイントです☆

※ 器具等によって調理時間は多少前後いたします
※ 栄養価は日本食品標準成分表8訂を基に算出しています