

# オクラと新生姜の さっぱり肉餃子



Okra & Ginger

## 材料

## Ingredients

### 2人分

宇都宮肉餃子 … 6個  
サラダ油 … 約大さじ1  
水 … 約25ml

### ■トッピング④

冷凍オクラ … 40g  
生姜の酢漬け（市販品） … 20g  
ポン酢 … 小さじ2～  
（好みて調整）

＼商品はコチラです／

マルシン  
冷凍宇都宮肉餃子



## How to cook

## 作り方

- ① トッピングの冷凍オクラをあらかじめ解凍しておきます。
- ② 肉餃子のパッケージ【召し上がり方】を参考に、肉餃子を焼きます。  
＊ 10～12個の場合で記載しておりますので、  
6個：サラダ油…約大さじ1・水…約25mlの分量を目安に調理してください。  
＊ 蓋をして蒸し焼きにする時間は、2分30秒が目安です。
- ③ 肉餃子を蒸し焼きしている間に、トッピング④を作ります。  
新生姜をみじん切りにし、解凍したオクラ・ポン酢を合わせます。
- ④ 肉餃子が焼けたら皿に盛り付け、トッピング④を上から乗せ完成です！



調理時間  
10分



さっぱり肉餃子  
1人当たり

エネルギー 211kcal  
食塩相当量 1.5g

ひとこと

# Memo

メモ

材料3つで簡単♪  
時短でおいしい  
アレンジレシピです☆

大人はラー油をプラス  
ビールに合うおつまみに変身します  
オクラを**キュウリ**にチェンジしても  
おいしく召し上がれます♪

※ 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八訂を基に算出しています