

キャベツたっぷり★ 宇都宮野菜餃子のとん平風餃子

材料

Ingredients

3人分

宇都宮野菜餃子	… 12個
サラダ油 [Ⓐ]	… 大さじ2
水	… 50ml
たまご	… 3個
サラダ油 [Ⓑ]	… 小さじ2
キャベツ	… 120g

■トッピング[Ⓐ]

マヨネーズ	… 大さじ1〜
お好み焼きソース	… 大さじ1〜
青のり	… 適量
かつおぶし	… 適量
紅生姜（お好みで）	… 適量



Cabbages & Eggs

作り方

How to cook

- 野菜餃子のパッケージ【召し上がり方】を参考に野菜餃子を焼き、餃子が焼きあがったら、皿などに一旦移しておきます。
* パッケージには10〜12個の場合で記載しております。
12個：サラダ油[Ⓐ]… 大さじ2・水… 50ml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、5分が目安です。
- 餃子とキャベツを包む薄焼き卵を作ります。たまご3個はあらかじめ溶きほぐしておき、弱火で熱したフライパンにサラダ油[Ⓑ]をひき、溶きたまごを流し入れ、フタをして1分蒸し焼きにします。
- フタを開け、たまごの表面が固まっているのを確認します。たまごの表面が固まっていたら、野菜餃子・キャベツを中央に乗せ、たまごで野菜餃子とキャベツを包みます。
- 盛り付ける皿をフライパンにかぶせ、ひっくり返します。
- トッピング[Ⓐ]を盛り付け、完成です！
お好みで紅生姜を乗せ、お召し上がりください。

＼商品はコチラです／

マルシン
冷凍宇都宮 野菜餃子



調理時間
15分



とん平風餃子
1人当たり

エネルギー 389kcal
食塩相当量 2.0g

ひとこと

Memo



おかずとしてはもちろん
大人はラー油をプラスして
おつまみとしても
お召し上がりいただけます🍷🍻

野菜もたっぷり摂れる一品🍴
キッズから大人まで大好きな味付けで
ボリューム満点のレシピです👑

※ 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八訂を基に算出しています