



## 07 雪国きのこのコク旨餃子鍋



ちょっとだけ手間をかけて餃子を手作りに。  
味やボリュームからは想像できないヘルシー鍋!

### 【材料/4人分】

雪国まいたけ …… 1パック  
雪国えりんぎ …… 1パック  
白菜 …… 1/6個  
ニラ …… 1束  
にんじん …… 1本

調理時間 約35分 | 約185kcal(1人分)

A 餃子の皮 …… 12枚  
豚ひき肉 …… 150g  
醤油 …… 大さじ1  
酒 …… 小さじ1  
ゴマ油 …… 小さじ1  
おろししょうが …… 小さじ1

B 醤油 …… 大さじ3  
酒 …… 大さじ2  
中華だし(顆粒) …… 大さじ2  
水 …… 1200cc

### 【作り方】

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさき、餃子用に雪国えりんぎ1本分を細かく刻む。
- 2 Aの具材と刻んだ雪国えりんぎの茎を合わせ餃子を作る。
- 3 白菜、ニラはザク切り、にんじんは短冊切りにする。
- 4 土鍋に①、②、③を盛り込み、合わせたBを入れて火にかけ、具材に火が通ったらできあがり。



### 作り方のPoint

刻んだ雪国えりんぎを餃子の餡に加えると、味も食べごたえもバツグン!



最後のぽもヘルシーに。  
“春雨”は中華スープと相性バッチリ!