

野菜たっぷり餃子

(12~18 か月ごろ)

焼き餃子が硬くて食べられない場合は水餃子にしてあげるのも◎
大人が食べている餃子と似ているためお子さんの満足度も up!?



〈材料〉 (5 個分)

餃子の皮	5 枚	ニラ	10g
豚ひき肉	40g	醤油	小さじ 1/2
キャベツ	50g	ごま油	大さじ 2

〈作り方〉

- ① キャベツとニラを細かくみじん切りにする。
- ② ボウルに①の野菜、豚ひき肉、醤油、ごま油大さじ 1 を入れて粘り気が出るまでしっかりと混ぜる。
- ③ ②を餃子の皮で包む。
- ④ 熱したフライパンにごま油大さじ 1 を引いて、餃子を並べ水 40ml を入れてふたをし弱火でじっくり蒸し焼きにする。