

河北せり餃子

レシピ作成：女川町食育活動ワーキンググループ

せりが苦手な方にもおすすめですよ♪
おつまみにも♪



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

約40g

食塩相当量

1.0g

材料 (2人分)

- ・河北せり 1/2束(50g)
- ・豚ひき肉 75g
- ・キャベツ 25g(大1/3枚分)
- ・生しいたけ 2枚
- ・おろし生姜 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・鶏がらスープ素 小さじ1
- ・減塩しょうゆ 小さじ1/2
- ・餃子の皮 12枚
- ・油 適量

作り方

- ① 河北せり、キャベツ、しいたけをみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉と調味料、①を入れ粘りが出るまでよくこねる。
- ③ 餃子の皮で②のたねを包む。
- ④ フライパンに油をひき、餃子を並べ水(分量外)を加え、ふたをして蒸し焼きにする。水分が飛んで焼き目がついたら出来上がり。

【女川町食育活動ワーキンググループから】

- ・餃子のたねにしっかり味を付けることでつけダレが不要!減塩につながります。
- ・せりが気にならないため、苦手な方も食べられるメニューです。

使用した石巻圏域の食材



- 河北せり
石巻市河北地区