

スチームかきとチーズの揚げ餃子

かきは火が通っているのです、高温でサッと揚げるだけでOK。

調理時間

15分

1個当り

61 kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (8個分)

- ・ スチームかき…………… 8個
- ・ 餃子の皮(大判)………… 8枚
- ・ スライスチーズ………… 2枚
- ・ 大葉…………… 8枚
- ・ 揚げ油…………… 適宜
- ・ ケチャップ…………… 適宜



●作り方

- ① スライスチーズは縦横に切り、4等分にする。
- ② スチームかきは水分をしっかりとキッチンペーパーでふき取る。
- ③ 餃子の皮に、大葉、チーズ、スチームかきを順にのせる。皮の周囲に水をつけ、半分に折り、口をしっかりとめる。
- ④ フライパンにサラダ油を2cmほど注ぎ、200度に熱する。餃子を入れ、両面をきつね色になるまで揚げる。
好みでケチャップをつけていただく。

POINT! ① 生かきを使用する場合は、180度で揚げて下さい。

生かきの下処理の詳細は、東信水産HPレシピ「生かきの下処理の仕方」をご覧ください。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る