

すていくぎょうざ♡



材料

- ・豚ひき肉 250g
- ・木綿豆腐 一丁
- ・キャベツ ¼個
- ・大根の皮 ½本分
- ・人参の皮 1本分
- ・春巻きの皮 5枚
- ・サラダ油 適量
- ・塩こしょう 適量

作り方

- ① 野菜を小さく切る。
- ② 木綿豆腐をレンジで1分加熱し、重い物をのせて水気をよく切る。
- ③ ボウルに豚ひき肉と①、②を入れ、塩こしょうを多めに入れて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ④ ③を春巻きの皮で包み、油できつね色になるまで揚げる。

☆ポイント☆



- 野菜の端材を使って、生ごみの減量！
- 豆腐が一丁入ってるから揚げ物だけどヘルシー♪