

15分で完成☆簡単！レンジde焼売



作りかた

1. ビニール袋に、豚ひき肉、玉ねぎ(みじん切り)、Aの調味料を入れ、よく揉む。
2. 焼売の皮に包み、耐熱皿にくっつかないように間隔を空けて乗せる。
3. 皮全体が湿るくらい霧吹きをし、ふんわりラップをして **レンジ 500W 2分30秒** ! で、出来上がり♪

手動

レンジ

500W

加熱：約2分30秒

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

41kcal

塩分

0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	約20個分
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1/4個
焼売の皮	20枚
A 生姜(チューブ可)	小さじ1
A 塩	小さじ1
A こしょう	少々
A 醤油	大さじ1
A ゴマ油	大さじ1
A 片栗粉	大さじ1

調理のコツ・ポイント

霧吹きがない場合は、皮に水分がつくように、手でピッピッと、水をつけてください。皮が乾いていると固くなります(>_<)
下にキャベツや白菜を敷くのもいいです♪
生っぽかったらもう1~2分チン！してください♪