

## 絶品！！サバの水餃子



### <材料>

#### (具)

さば	150 g
餃子の皮	25 枚
豚ひき肉	100 g
白菜	3 枚
ニラ	1/2 束
玉ねぎ	1/2 個
しょうが	1 かけ
にんにく	1 片
ごま油	小さじ 1
酒	大さじ 1
水	大さじ 1
カレー粉	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
オスターソース	小さじ 1
塩・こしょう	適量

#### (スープ)

	ミニトマト	8 個
	小松菜	1/2 株
	しいたけ	2 個
	玉ねぎ	1/2 個
A	コンソメ	1 個
	水	5 カップ
	酒	大さじ 1
	塩・こしょう	適量
	ごま油	小さじ 1

### <作り方>調理時間 30 分

- ①サバはスプーンなどで身をほぐす。  
白菜、ニラ、玉ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。  
白菜は塩少々をふり、しばらくおいて軽くしぼる。  
他の餃子の具と合わせてよく練り適量ずつ餃子の皮で包む。
- ②鍋に A を沸かして、ミニトマト、しいたけ、玉ねぎを入れ最後に餃子をゆでる。  
餃子をゆでたら小松菜を入れサッとゆでて塩、こしょう、ごま油で味を整える。

沼津市 稲村 瑞穂さん 作

2013.11.17 沼津魚市場(株) サバを使ったアイデア料理コンテスト