

きょう  
食べたい!

20分でラクうま!  
精進料理



●料理制作●  
真野智恵美  
写真・カイトスタジオ

# 夏野菜と豆腐の さっぱり焼餃子

スタミナ満点の餃子を  
精進料理風にアレンジしました。  
お肉が入っていない分、夏野菜と  
豆腐でヘルシーかつボリュームたっぷり。  
お酢と千切りにしたしょうがを  
混ぜたつけダレでさっぱりと食べ、  
暑い夏を乗り切りましょう!



## 作り方



1 豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジで3分加熱し、水気を切る。ピーマンと味付けザーサイはみじん切り、ズッキーニは5mmの角切りに。春雨は熱湯に1分間つけてザルにあげ、ざく切りにし、切った材料をボウルに入れる。



2 1にAの調味料を加え、練るように混ぜる。それを等分し餃子の皮に乗せ、フチを水で濡らして半分に折りヒダをつけて包む。



3 フライパンにサラダ油を熱し、餃子を並べて焼き色がついたら水1カップを入れ、煮立ったら蓋をして蒸し焼きにする。水気がなくなったらごま油を垂らして香りづけする。器に盛ってしょうが酢を添えてできあがり。

材料	20個分
餃子の皮	20枚
木綿豆腐	1/2丁
ピーマン	2個
ズッキーニ	1/2本
味付けザーサイ	50g
春雨	20g
サラダ油	大さじ1/2
ごま油	少量
塩・こしょう	少量
しょうゆ	小さじ2
A 酒	小さじ2
ごま油	小さじ2
片栗粉	大さじ1
しょうが酢	酢 適量 しょうが千切り 少量

## アドバイス

餃子の皮は**ある程度水分がある厚めの方が**おすす  
めです。**具にはしっかりと塩味**をつけましょう。

●まのちえみ  
フランス料理のシェフである夫の金子淑光氏と渡仏し、各地のレストランで働いた。帰国後、夫婦で「ビストロ サン・ル・スー」を開店。



フードコーディネーターの経験もあり、雑誌等へのレシピ提供を展開。著書に『カンタンあったかサラダおかず』『そっこだじゃがいも新発見レシピ』（いずれも講談社）がある。