



フライパンジャンボカレー餃子

包むのが面倒な人にぴったり！



材料（4人分）

レトルトカレー（甘口または中辛）	1袋
ひき肉（豚挽き肉または牛豚合びき）	300g
にら	1束
しょうがのすりおろし	大さじ2
餃子の皮	1袋（20枚）
ごま油	適量
水	100cc

作り方

- 【1】 にらはみじん切りにする。
- 【2】 レトルトカレーを温める。
- 【3】 ボウルに【1】、【2】、しょうがを入れてよく混ぜ合わせる。
- 【4】 フライパンにごま油をひき、餃子の皮を12枚しく。
- 【5】 その上に【3】をまんべんなくしき、残りの餃子の皮をのせる。
- 【6】 強火にかけ、パチパチ言い出したら水を入れてふたをする。
- 【7】 約5分経ち水気が飛んだら、ひっくり返し約3分焼く。

ワンポイント

- * そのまま食べてもおいしいレトルトカレーで餃子の餡を作るので、塩・こしょうもいりません！ つけダレもなしてOK。
- * かなりの大きさがあるので、テフロンフライパンがおすすめです。
- * このレシピではにらとしょうがを大量に入れていますが、苦手な人は半量にしてもかまいません。またにんにくを入れてもおいしいと思います。
- * オープン使いが得意な人であれば、餃子の皮を使わず、オイスターソースを足して型に入れて焼けば、“変わりミートローフ”にもなります。

