

地産地消レシピ

@kagawaken

主役なのにステルス風味 セルリー餃子

セルリー独特の香りが強い葉っぱまで入れるのに、
包んで焼けばあら不思議。入ってる?と疑うほど
香りも味も感じさせない、さっぱり味の餃子に变身。
セルリー好きも苦手さんも一度お試しあれ!



☆☆☆
👑
👏

レシピ・写真 森 映子

Profile

神戸在住・香川県に縁のあるフード
コーディネーター。企業やカフェのメ
ニュー開発や、販売促進用のフード
スタイリングなどを手掛ける。技巧
を凝らしたトーストアートがインス
タグラムで注目を集め、現在フォロ
ワー数4万人。

インスタで
Check!



材料(30~40個分)

セルリー(葉を含む)…1本(約150g)
豚ミンチ…200g 餃子の皮…市販品1袋
酒…大さじ1 醤油…大さじ1/2 ごま油…大さじ1
つけダレ
・酢+コショウ(コショウ多めが激推し!)
・ぼん酢 など



MEMO

- セルリーの大量消費や、何かに使って残った時にも便利な
レシピ。苦手克服メニューとしてもご活用ください。
- セルリー好きは量を増やしてもOK! 私は2本入れちゃいます。
- もっとセルリーを感じたい! という人は、セルリーの葉を細切り
して薬味として使うのもgood! さらにさっぱりいただけます。



作り方



- セルリーの茎と葉をみじん切りにします(刻むので筋取りは不要)。
- ボウルに豚ミンチと①、酒と醤油も入れよく練り混ぜます。
- 餃子の皮に②を適量乗せ、縁に水をぬりヒダを作りながら包みます。
- すべて包み終わったら、熱したフライパンに③を並べます。すぐに餃子の半分の高さまで熱湯を注ぎ、ふたをして5分ほど焼きます。水分がなくなったらふたを取り、ごま油を鍋肌から回し掛け底がカリッとなるまで焼き上げます。タレをつけてどうぞ。

餃子6個(一人前、タレを含まず)

約203kcal*

※餃子を30個作成したものとして
熱量をアプリで計算しています