

# オリジナルの野菜の皮の餃子

ピグピグちゃん



野菜は自分が好きな  
ものを入れてね！



## 材料

餃子の皮  
豚ひき肉  
野菜の皮  
ニラ

調味料はお好みで

## 栄養

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 119カロリー |
| タンパク質 | 5.7グラム  |
| 脂質    | 4.9グラム  |

## 作り方

- 1 ボウルに豚ひき肉を入れて混ぜる。
- 2 そこに野菜の皮、ニラ、調味料を入れる。
- 3 餃子の皮にあんを置き包む。
- 4 フライパンでやく。
- 5 水気がなくなったら胡椒をかける。