

## Harmonious Kitchen, LLC

～和で輪をはぐくむ。からだが喜ぶほっこりごはん～

The same instructions also available at <http://harmonious.kitchen/menu/>

### パリパリ羽根つき餃子（焼き方）



#### 材料

- 餃子 10個
  - サラダ油 大さじ1
  - 片栗粉 適量
  - ごま油 お好みで
- ※ 餃子は冷凍でOK。

1. フライパンを中火にかけ少し温める。（10秒ほど。フライパンのフチが手で触れるくらい。）**火を消す。**
2. フライパンに油を入れる。（火は消したまま。）
3. 餃子に片栗粉を少しつけ、フライパンの油をチョンとつけ、端から順番に並べていく。**→省略可。片栗粉をつけなくても少しの羽根はできる。カロリーも少なくできる。**
4. フライパンに水を80cc~100cc入れる。蓋をして強火で沸騰させる。（4分）
5. 火をつけてから4分ほどしたら蓋を開け弱火にし、フライパンの底に残っている水分を完全に飛ばす。
6. ここで焼き色がつきパリパリになっているはず。カロリーが気にならなければごま油を回しかける。
7. フライ返しや菜箸で餃子の底を覗いてみて、好みの焼き加減まで焼く。
8. フライパンより少しだけ小さなお皿をかぶせてひっくり返せばできあがり！

※パリパリにするためには、残念ながらフッ素樹脂加工のフライパンが一番良いです。

### 冷凍おにぎりの温め方

- テープを取って、電子レンジの**解凍モード**で約3分。複数一緒に温められます。