

# 塩餃子鍋【もつ鍋風】

## 材料 (3~4人前)

キャベツ 1/2 玉    もやし 1 袋  
冷凍餃子(チルド・自家製可)1~2 パック    ニラ 1/2 束

白ごま(すりごま可)適量    輪切り唐辛子(お好みで) 適量  
粗挽き黒こしょう適量    ごま油(またはラー油) 適量

### ■【スープ】

水 1200ml    和風だしの素 1 袋(8g)  
鶏がらスープの素大さじ 2  
塩(あれば美味しい塩)小さじ 1.5    しょうゆ小さじ 1  
おろししょうが(チューブ可)適量(5cm)



## 作り方

1



鍋に【スープ】の材料を全て溶かし入れます。  
※顆粒が溶けきらなくても大丈夫です。

2



その上から 5cm 幅位のザク切りにしたキャベツを中心部に山盛りにします。

3



山盛りキャベツの外周を囲むように餃子を並べます。冷凍ならそのまま OK です。一度に食べる量に応じて 2 回に分けて入れます。

4



今回は味の素の冷凍水餃子を 2 パック(15 個×2)使ってみました。お馴染みの味の素の冷凍餃子でも美味しく頂けますよ。

5



その上からもやし、7cm 位に切ったニラを乗せ、白ごまと輪切り唐辛子をトッピング、粗挽き黒こしょうを振り、強火に掛けます。

6



しばらくするとスープが増えてきます。餃子に火が通り、キャベツがしんなりしたら中火に落とし、ごま油(ラー油)をかけて完成！

7



×はやっぱり中華麺がおすすめ！スープが美味しいので最後はご飯を入れて雑炊にしても格別の味わいです。