

餃子のおいしい調理方法



冷凍は、解凍せず
そのまま調理して
ください。

フライパンいっぱい
並べるのが
上手に焼くコツ！



テフロン加工が剥がれていると、餃子が
フライパンにくっつく場合があります。
その場合は、フライパンに少量の油を
引いてから餃子を並べてください。

餃子の個数と水分量の目安

フライパン サイズ	餃子の数 (1人前6個)	水の量の 目安
20cm	12個(2人前)	冷凍: 約125cc 冷蔵: 約100cc

焼餃子

おいしくなって、カロリー低減。
調理は簡単です！

テフロン加工のフライパン+ガラスのフタ

1 最初は
中火



フライパンに餃子を並べ、
餃子の高さの半分弱まで
水を入れてフタをし、
中火にかけます。



2 油を
かける



約3分半後(冷蔵は約3分)、餃子の周りに
白っぽい泡が出たら、餃子全体に
大さじ1杯の油を回しかけます。

※底に水分が残っている状態で油を回しかけます。

3 中火～
弱火



フタをして中火で約2分、
水がなくなったら弱火にして
約2分(冷蔵は約1分半)加熱し、ほどよい
焼き色がついたら出来上がりです。

※パチパチとした音と餃子の端がキツネ色に
なるのが焼き上がりの目安

- ・火力や調理器具により水分量、焼き時間の調整が必要な場合がございます。
- ・フタを開ける回数は少ない方がおいしく焼けます。



焼餃子

冷凍は、解凍せずそのまま調理してください。

鉄製フライパン＋ガラスのフタ

1 フライパンを熱する



※フライパンをよく熱しておかないと、餃子が底にくっついてしまいます。

フライパンを強火で熱し、適量の油をフライパン全体に回してなじませます。煙が出てきたらいったん火を止め、素早く餃子を並べます。餃子の高さの半分弱まで水を入れてフタをし、中火にかけます。

2 油をかける



約3分半後（冷蔵は約3分）、餃子の周りに白っぽい泡が出たら、餃子全体に大さじ1杯の油を回しかけます。※底に水分が残っている状態で油を回しかけます。

3 中火～弱火



※パチパチとした音と餃子の端がキツネ色になるのが焼き上がりの目安

フタをして中火で約2分、水がなくなったら弱火にして約2分（冷蔵は約1分半）加熱し、ほどよい焼き色がついたら出来上がりです。

- ・火力や調理器具により水分量、焼き時間の調整が必要な場合がございます。
- ・フタを開ける回数は少ない方がおいしく焼けます。

水餃子

沸騰したたっぷりのお湯に餃子を入れます。



浮き上がってきたらすくい取り、水気を切って器に盛ります。酢醤油などお好みのタレでどうぞ。



時間の目安は、お湯に入れてから約6分



- 餃子の豚肉の脂身を減らし赤身を3割増量。カロリーも低減
- 豚ひき肉は、指定農場の青森県産「美保野ポーク」を中心に、こだわりの国産豚肉を使用
- 餃子の小麦粉は北海道産。野菜も国内産を100%使用（自社農園産を含む）