

パセリジュース



材料（4人分）

◆パセリ	50g
◆水	100cc
◆牛乳	500cc
◆ハチミツ	大さじ1/2
◆バナナ	1/2本

作り方

- ① パセリは洗って、葉も茎も水と一緒にミキサーにかけ、布でこす
 - ② ①と牛乳に、ハチミツとバナナを入れ、もう一度ミキサーにかける
- ※お好みでリンゴを入れても良い

パセリ餃子



材料（4人分）

◆パセリ	50g
◆鶏ミンチ	40g
◆キャベツ	2枚
◆玉ねぎ	1/2玉
◆にんにく、生姜	少々
◆餃子の皮	32枚
Ⓐ醤油、塩、こしょう、酒	少々
◆水	50cc
◆サラダ油、ごま油	適宜

作り方

- ① パセリ、キャベツ、玉ねぎはみじん切りにする
- ② にんにく、生姜はすりおろしておく
- ③ ボウルに鶏ミンチを入れⒶを入れ良く混ぜ合わせる
- ④ ③を餃子の皮で包む
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、餃子を並べ、中火で焼き色がつくまで焼き、水をまわし入れる
- ⑥ 最後にごま油を少し入れ、焼き上げる

JAおおいた提供