

手作りぎょうざ



具がたっぷりのぎょうざです。給食では揚げていますが、ご家庭で作りやすいように焼きぎょうざのレシピにしています。

《調理のポイント》

具を混ぜる時、肉のねばりがでるまでよくこねてください。

◇材料（20個分）◇

- ・豚ひき肉 130g
- ・にら 40g
- ・キャベツ 130g
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ1.5
- ・餃子の皮 20枚
- ・サラダ油 少々
- ・ごま油 小さじ2

◇作り方◇

- ① キャベツはみじん切りにし、塩もみをします。にらは粗みじん切りにします。
- ② 豚ひき肉に①、調味料を混ぜ合わせます。
- ③ 餃子の皮に②の具をのせて包みます。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、餃子を並べます。皮が少し白くなったら、餃子が1～2mm浸るくらいの湯を入れて蓋をして蒸します。
- ⑤ 餃子の皮が透明になったら蓋を取り、水分を飛ばす。最後にごま油を回し入れて、焼き色をつけます。

※給食では揚げ餃子にしています。

※味はついていますが、お好みでしょうゆ、酢などをつけてお召し上がりください。