

なつ ぎょうざ
 ～ 夏こそ 餃子 ～



ざいりょう ぶん
 材料(1人分)

ぶたひ にく 豚挽き肉	70g	
キャベツ	50g	
ニラ	ほん 2本	
ぎょうざ かわ 餃子の皮	まい 10枚	
ミニトマト	こ 2～3個	
キュウリ	てきりょう 適量	
A {	ごま油	おお 大さじ1
	しお 塩	こ 小さじ1/4
	さととう 砂糖	一つまみ
	かりゅうだし 顆粒出汁	一つまみ

つく かんた
 作り方

1) ぐざい つく
 具材を作る。

●肉はボールにとり A を入れて大きいスプーン等によく捏ねる。

●キャベツ、ニラはみじん切り^ぎにして肉と混ぜ^{にく}合わせる^あ。

2) ぐざい こ わ かわ つつ
 具材は 10個に分けて皮で包む

3) フライパンに油^{あぶら} (大さじ1) をひき、包んだ餃子^{ぎょうざ}を焼く。

※ 焼き方 餃子^{ぎょうざ}を入れたフライパンが熱^{あつ}くなったら水^{みず} (お湯) を100cc入れて強火^{つよび}にする。《油^{あぶら}が撥ねるので蓋^{ふた}を手元^{てもと}に用意^{ようい}》水^{みず}が無^なくなって焦げ目^{こめ}ができた^やら焼き^お終わり。

キュウリ、トマトを添^そえてお好^{この}みで酢^す、しょうゆ、コショウなどでいただく