

おうちで食事を楽しもう

～ギョウザ編～

☆材料（5人分）

（具）

- ・ギョウザの皮・・・25枚
- ・豚ひき肉・・・120g
- ・キャベツ or 白菜・・・1/2個
- ・ニラ・・・1束

（調味料）

- ・塩・・・・・・・・・・小さじ1
 - ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
 - ・お味噌（かくし味）小さじ1
- #### （タレ）
- ・しょうゆ
 - ・お酢
 - ・ラー油
 - ・お好みですりニンニク（チューブ）

☆家族みんなでギョウザ作りに挑戦！！

- ① キャベツ or 白菜、ニラはみじん切りにして、塩を小さじ1杯入れてもみ、手でしぼって水分を出します。
- ② ①の野菜と豚ひき肉、しょうゆとお味噌を入れてよく混ぜ合わせます。
- ③ ギョウザの皮のまわりに水をつけて、②の具をスプーンでのせて包みます。
※形を気にせず、色々な包み方をしてみましょう。

☆フライパンで焼きましょう！

- ① フライパンにギョウザを並べましょう。（くっついてOK）
 - ② ギョウザが半分くらいひたるほど水を入れ、強火にかけフタをします。
 - ③ 水が無くなりかけたら、全体に多めの油をかけます。（強火のまま）
- ポイント🔊
- ④ パチパチと大きな音が出ていますが、その音が段々小さくなります。
そうなると出来上がり～！！

♪週末、おうちのホットプレートで

ギョウザパーティーはいかがですか♪