

おうちで食事を楽しもう

～ギョウザ編～

☆材料（5人分）

(具)	(調味料)
・ギョウザの皮・・・25枚	・塩・・・・・・・・小さじ1
・豚ひき肉・・・120g	・しょうゆ・・・・大さじ2
・キャベツ or 白菜・・・1/2個	・お味噌（かくし味）小さじ1
・ニラ・・・・・・・1束	(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。（くっついても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♪