

# わくわく親子クッキング in 食育ステーションまきの

2006年10月31(火)10時から

## 《UFOぎょうざ》

### 材料4人分

ぎょうざの皮・・・24枚  
ウインナー・・・2本  
うずら卵（ゆでたもの）・・・2個  
プロセスチーズ（1cm角に切ったもの）・・・4個  
揚げ油・・・適量  
（A）たね  
豚挽肉・・・200g  
ねぎ（みじん切り）・・・1/2本分  
しょうが（みじん切り）大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1/2  
酒・・・大さじ1  
こしょう・・・少々  
ごま油・・・小さじ1と1/2

### <作り方>

- ① ボウルに(A)のねぎ以外の材料を入れて、手でよく混ぜる。ねぎを加えてさらに混ぜ合わせる
- ② ウインナーとうずら卵は半分に切る。
- ③ まな板の上にギョウザの皮を1枚おき、皮のふちを1cmくらい残すようにして①のたねを1/12量のせる。ウインナーを中心に置いて、ギョウザのふち部分を指でぬらし、ギョウザの皮を1枚かぶせる。ふちをフォークでつぶしてとじる。同様にしてうずら卵入り、チーズ入りを4個ずつ作る。
- ④ ③のぎょうざをきつね色になるくらいまでこんがり揚げ、器に盛る。



## 《2》フルーツ入り白玉団子

### 材料4人分

白玉粉・・・200g  
水・・・4/5～1カップ  
バナナ（輪切り）・・・1本  
フルーツの缶詰・・・1/2缶  
シロップ  
・ 砂糖・・・1カップ  
・ 水・・・3カップ  
・ バニラエッセンス・・・少々

### <作り方>

- ① 白玉粉に水を少しずつ加えながら、耳たぶ位の固さになる。
- ② ①を小さく丸めて団子にし、中央をくぼませて沸騰したお湯に入れてゆで、冷水にとって冷ます。
- ③ 砂糖と水を煮、エッセンスを入れてシロップを作り、冷やしておく。
- ④ 器に③をそそぎ、②と食べやすい大きさに切ったフルーツを入れる。

