

## 《ビタミンたっぷり！ぎょうざ》

材料 18～24 個分

豚ひき肉・・・・・・・・・・100g  
キャベツ・・・・・・・・・・約1/7個  
小松菜・・・・・・・・・・約1/2わ  
しお・・・・・・・・・・少々  
にら・・・・・・・・・・約1/3わ  
しょうが・・・・・・・・・・1かけ  
ぎょうざの皮（大判）18～24枚  
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1  
湯（蒸し焼き用）・・150cc  
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1

### <調味料>

しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1  
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1/2  
しお・・・・・・・・・・小さじ1/4  
こしょう・・・・・・・・・・少々

### <ぎょうざのたれ>

酢、しょうゆ・・・・・・・・・・適量

## ○ 作り方 ○

### <ぎょうざのたねを作る>

- ① 鍋にしおを入れた熱湯を用意し、キャベツと小松菜をさつとゆでて水にとり、水気を絞ってみじん切りにする。
- ② にらはみじん切りにする。しょうがは皮をむき、みじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉、調味料を入れてよく混ぜる。  
①と②も加えてさらに混ぜる。

### <たねを皮に包む>

- ④ たねをスプーンですくいぎょうざの皮にのせてまわりに水をつける。折りたたみ手前の皮にひだを寄せながら包む。

### <ホットプレートで焼く>

- ⑤ ホットプレートに油をひいてあたためぎょうざを並べ、下の面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 湯をぎょうざの高さの1/3くらいまでそそいでふたをし、4～5分蒸し焼きにする。
- ⑦ ふたをとって水気をとばし、ごま油をまわしかけ、底がパリッとしたらできあがり！
- ⑧ 酢としょうゆを合わせていただきます！

【メモ】小松菜やキャベツ、にらはビタミンAやビタミンCを含み、体の調子を整えます。豚肉とも相性バッチリ！



キッズ・キッチン in 食育ステーションまきの