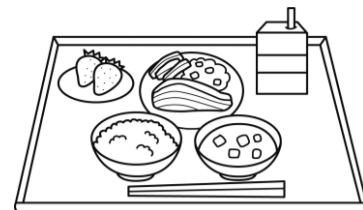




上北小 給食レシピ

棒ぎょうざ



給食では、具をくると巻いたの棒餃子です。
簡単に楽しく作ることができます。



材料名	分量(4人分)	切り方等	作り方
豚ひき肉	150g		① 野菜を切る。
キャベツ	1/6個(200g)	みじん切り	② みじん切りにしたキャベツは塩もみして10分以上おき、水分を絞っておく。
塩	小さじ1		
ねぎ	1/2本	みじん切り	③ ひき肉と〈A〉で粘りが出るまで練る。
ニラ	1/2束	1cm幅	④ キャベツ～かたくり粉を加えてよく混ぜる。
しょうが	ひとかけ		⑤ ④を皮の枚数分に分けて、皮で包む。
にんにく	ひとかけ		⑥ 皮の中心に具を置いて、両端を折る。
しょうゆ	小さじ1		⑦ フライパンにサラダ油を入れて、強火で温める。
ごま油	小さじ1		⑧ ぎょうざを並べて2～3分焼き目をつける。
かたくり粉	小さじ1/2		⑨ お湯50～100ccを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。 (時々フライパンをゆすると、くっつかない。)
餃子の皮	25～30枚		
サラダ油	大さじ1		⑩ 水分がなくなったら完成。

【ポイント】

○ かたくり粉が入っているので、皮をしっかり閉じなくても大丈夫です。

○ 豚肉の代わりに、ムロアジや飛び魚ミンチを使っても美味しいです。