ジャンボ餃子

<栄養成分>（1人分）

エネルギー	160kcal
タンパク質	7.1g
脂質	8.6g

<材料>（4人分）

○餃子の皮（15㎝）…4枚

※家庭用サイズの皮で代用できます。

○薄力粉… 5ｇ

（水で溶いて皮を閉じるのに使います。）

○揚げ油…適量

餃子のタネ

○豚ひき肉…100ｇ

○にんにく…0.5ｇ（みじん切り）

○しょうが…1ｇ（みじん切り）

○キャベツ…80ｇ（みじん切り）

○たまねぎ…40ｇ（みじん切り）

○にら…20ｇ（みじん切り）

○食塩…1.2ｇ

○こしょう…少々

○ごま油…2ｇ

○でん粉…3.5ｇ

たれ

○しょうゆ…16ｇ

○酢…8ｇ

<作り方>

①野菜はすべてみじん切りにする。

②餃子のタネの具材をすべて混ぜ合わせる。

③薄力粉を少量の水で溶いて、のりを作る。

④餃子の皮にタネを置き、③を皮のふちにつけて閉じる。

（このときに具材が出ないように、しっかりと閉じるのがポイントです！）

⑤油で餃子を揚げる。（学校では 180℃程度の油で揚げます。）

⑥しょうゆと酢を合わせてタレを作る。