

ぎょうざ

エネルギー 347 ｷﾛｶﾛﾘｰ
塩 分 2.4 ｸﾞﾗﾑ

材料 (2人分)

餃子の皮 (大判)	10枚
A { 豚ひき肉	100g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
B { 酒・しょうゆ	各大さじ1/2
にんにく・しょうがのすりおろし	各少々
水	大さじ2
れんこん	1/2節 (100g)
ねぎ	1/2本
干しいたけ (スライス)	1個分 (3g)
ごま油	大さじ1/2



みそ酢だれ
みそ・みりん・酢
各大さじ1

作り方

①下準備

れんこん…皮をむいて粗みじん切り。酢水に5分さらして水気を切る
ねぎ…みじん切り
干しいたけ…水に戻さずに細かく砕く

②みそ酢たれをつくる

小さめの耐熱容器にみりんをいれる
電子レンジで10秒加熱し、粗熱をとり、残り野調味料をあわせる

③ボールに A を入れて手でよく練る

白っぽくなって粘りが出たら B を加え混ぜる

④③と①、ごま油を合わせ混ぜ、餃子の皮で包む

⑤フライパンにごま油大さじ 1/2 を中火で熱し、④を並べ入れる
水を餃子の高さの 1/3 くらいまで入れ、ふたをして4分ほど焼く
最後にふたをとって強火にして余分な水分をとばす