



りゅうちゃんの

まーさんキッチン

羽根つき焼きギョーザ

材料 (30個分)

- ギョーザの皮 30枚
- 豚ひき肉 150g
- 牛乳 50ml
- キャベツ (約1/4個) .. 200g
- ニラ 4~5本

- すりおろしにんにく... 小さじ1/2
- すりおろししょうが... 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- 塩 少々
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 大さじ2
- 片栗粉 小さじ2
- 水溶き小麦粉
- 水 150cc
- 小麦粉 大さじ1
- サラダ油 大さじ2



レシピ考案

がなは りえこ先生
(松本料理学院 主任教師)

作り方

1 キャベツは刻んで塩もみをして固くしぼっておく。ニラは1cm幅に切っておく



2 豚ひき肉、牛乳、キャベツ、ニラ、分量の調味料を加えてよく混ぜる。



3 ギョーザの皮に具材を詰め、形よくひだをとりながら包む。



4 サラダ油を敷いたフライパンに並べ、やや中火にかけ、ギョーザの裏がうっすら色づいたら水溶き小麦粉を全体にまわしかける。



5 ふたをして沸いたらやや弱火にして水分がなくなるまで蒸し焼きにする。



5 水分がなくなったら、ふたを外してよぶんな水気をとばし、パリパリに焼き上げる。



第599回新報料理講習会 夏休み子どもクッキングより

(第2・4週掲載)