

作り方

① キャベツはあらみじん切りにし、しお(分量外: 1g)をまぶして10分くらいおき、水気をしぼる。
にらはみじん切り、チーズは手で小さくさく。

② ボウルにぶたひき肉、(A)を入れてねりませる。①、(B)を入れてさらにませる。

③ ギョーザのかわの手前に②のり20りをのせる。
かわのふちにゆびで水をぬり、くるくるとまき上げる。
かわのはしを止めるようにゆびでおさえ、
ぼう状につつむ。のこりも同ようにつつむ。

④ フライパンに半りょう(小さじ1)のサラダ油を
ひき、③の半りょうをならべる。中火で5分くらい
やき、やき色がついたら湯(分量外: 50mL)
を注いでふたをして5分くらいむしやきにする。
ふたとり、水分をとばしてごま油を回し入れ、カリッ
としたら火を止める。のこりも同ようにやく。

⑤ 作ってみたいと思います。

⑥ 作ってみたいもののレシピを書こう。

チーズスティックギョーザ

ざいりょう

ぶたひき肉 100g

キャベツ 100g

にら 20g

プロセスチーズ 3こ

(A)

しお 少々

こしょう 少々

みそ 小さじ1

(B)

にんにく(すりおろし) 2g

しょうが(すりおろし) 2g

ごま油 小さじ1

かたくりこ 小さじ1

ギョーザのかわ 20まい

サラダ油 小さじ2

ごま油 小さじ2

