

棒ぎょうざ



皮であんを包まずに、くるくると巻いていきます。ひだを作らなくてよいので、簡単に、楽しく作ることができます。細長く、棒のような形に仕上がるので「棒ぎょうざ」と呼んでいます。家庭では普通の大きさの皮を使っても大丈夫です！

一人分エネルギー 143 Kcal

材料(4人分)

にんにく…2g(小さじ 1/2)

しょうが…2g(小さじ 1/2)

豚ひき肉…80g



キャベツ…80g(葉 2～3 枚)

にら …8g(2～3 本)

ごま油 …2g(小さじ 1/2)

塩 …1.6g(小さじ 1/3)

こしょう…少々

しょうゆ…3g(小さじ 1/2)

かたくり粉

…12g(大さじ 1・1/3)

ぎょうざの皮

…直径 15 cmのものの 4 枚

焼き用の油…適量

① にんにく・しょうがはみじん切りにする。
にらは 1 cm幅に切る。

② キャベツは葉のままゆでるか電子レンジで
1～2 分加熱し、みじん切りにする。 水気
をよく切っておく。

③ ※をすべて混ぜ合わせ、ねばり気がでるま
でよくこね、4 等分にする。

④ 皮の上にあんを横長におき、手前から く
るくると巻く。巻き終わりを下にする。



⑤ フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にし
て並べる。蓋をして蒸し焼きにする。
焼き色がついたなら出来上がり。