

棒ぎょうざ



皮であるを包まずに、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所以「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 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 1cm 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、ねばり気ができるまでよくこね、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。
焼き色がついたら出来上がり。