



椎茸と小松菜の野菜ぎょうざ



材 料 (餃子の皮20枚分)

豚ひき肉 200g
 キャベツ 1/4玉
 小松菜 150g
 椎茸 70g
 全卵 1個
 しょうが 適量
 にんにく 適量
 ごま油 適量
 塩・こしょう 適量
 砂糖 少々
 餃子の皮 (大判)20枚
 サラダ油(焼く時に使用)

作 り 方

- ① キャベツは洗って粗いみじん切りにして、塩で軽くもむ。
- ② 椎茸も洗って石づきと軸を取り除き、粗いみじん切りにする。
- ③ 小松菜は洗って株のままゆで、水気をしぼって粗いみじん切りにする。
- ④ ①のキャベツと③の小松菜はペーパーを使って水気をしぼる。
- ⑤ しょうがとにんにくは皮をむき、すりおろす。
<写真A>
- ⑥ ボウルに全ての材料と卵1個を入れ、調味料を適量加えてよく練る。
<写真B>
- ⑦ 餃子の皮1枚に20~25gの具をのせ、ひだをつけて包む。
<写真C・D・E>
- ⑧ 熱したフライパンに油(分量外)をしき、中火で焼き目がつくまで焼く。
<写真F>
- ⑨ 焼き目がついたらフライパンに餃子が半分くらいかくれる程度のお湯を注ぎ入れ、ふたをして強火で蒸し焼きにする。
<写真G>
- ⑩ 火を加減してフライパンの中の水気がほぼなくなったら、ふたを開け、水気が完全になくなったら出来上がり。
<写真H>

写真A



写真B



写真C



写真D



写真E



写真F



写真G



写真H

