

野菜たっぷりぎょうざ



* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。



お子さんと一緒に楽しく作ろう！こねたり、包んだり、お子さんがお手伝いに参加できるメニューです！



【レシピ】

<p>材料 (大人2人+ 子ども2人分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ 150g ・にら 1/2束(50g) <li style="margin-left: 20px;">A { <ul style="list-style-type: none"> 豚ひき肉 150g ごま油、しょうゆ 各小さじ1/2 しょうが汁 少々 塩、こしょう 各少々 中華スープの素(顆粒) 小さじ1/2 片栗粉 小さじ1 ・ぎょうざの皮 1袋(30枚) ・サラダ油 適量 ・ごま油 小さじ1
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. キャベツとにらは熱湯でさっとゆでて細かく刻み、水気をよく絞る。 2. 1にAを加えて粘り気が出るまでよく混ぜて、30等分にして包む。 3. フライパンにサラダ油を熱して②を並べ、焼き色がつくまで中火で1～2分焼く。ぎょうざの1/3の高さ位まで湯を注ぎ、ふたをして中火で蒸し焼きにする。 4. 水分がなくなれば蓋を取り、ごま油を回しかけてパリッと焼く。
<p>1人分の エネルギー・塩分量</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・大人10個分：エネルギー 350kcal、食塩相当量：1.0g ・子ども5個分：エネルギー 175kcal、食塩相当量：0.5g

ポイント

- ☀ 野菜をゆでてから刻んで混ぜるので、やわらかくて食べやすい！
- 野菜がたっぷり使えます。ぎょうざの包み方もご家庭でお好みの形に！