

【材料 4人分】

豚ミンチ 200g  
 キャベツ 200g  
 白菜 150g  
 ネギ 1本  
 ショウガ 1かけ  
 ニンニク 1かけ  
 ギョウザの皮 48枚

塩 小さじ 1/2  
 しょうゆ 小さじ 2  
 ゴマ油 小さじ 1  
 酒 大さじ 1/2



【作り方】

1. キャベツ・白菜は、みじん切りにして、手で軽くしぼって水気を切る。
2. ネギ、ショウガ、ニンニクは、みじん切り。
3. ボールに、豚ミンチとすべての材料、調味料を入れ、よく練り混ぜる。
4. ギョウザの皮に包む。
5. フライパン、又はホットプレートをあたたため、サラダ油をひき、きれいに並べて中火で焼く。
6. 裏面に焼き目がついたら、熱湯を 1/4～1/2 カップさして、ふたをして蒸し焼きにする。
7. 水気がなくなれば、できあがり。



おいしく作るコツ

● さし水は、熱湯で	鍋内の温度が下がらないので、パリッと焼けます
● キャベツ、白菜は、手で軽くしぼる	水気がありすぎでは、ベタベタ。なさすぎでは、パサパサ。
● ギョウザの皮に包むときは、ぴったり包む	隙間があると、おいしい肉汁が逃げてしまい、おいしさ半減

知っていますか？黄金バランス！  
**肉1：野菜2.5**

このバランスが、口の中で噛んだ時、おいしいと感じさせるそうです

