



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

揚げギョーザ



学校の給食では直径12センチの大きな皮を使います。
具がたっぷり入ったパリパリの揚げギョーザは大人気！
子ども達は口を大きく開けて食べています。



材料(1人分)

豚ひき肉	15g
干しいたけ	0.6g
にら	7g
きゃべつ	13g
にんにく	0.3g
しょうが	0.2g
塩	0.4g
こしょう	少々
しょうゆ	0.3g
砂糖	0.1g
ごま油	0.3g
餃子の皮	1枚
揚げ油	適量

作り方

- ①干しいたけは戻しておく。
- ②①・きゃべつはみじん切り、にらは小口切り、にんにく・しょうがはすりおろす。
- ③ボウルに豚ひき肉と②、塩・こしょう・しょうゆ・砂糖・ごま油を合わせて練り混ぜる。
- ④餃子の皮のふちに水をつけ、③をはさんで半分に折り、中身が出ないように閉じる。
- ⑤170℃の油で火が通るまで揚げてできあがり。

