




おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

ぎょうざ丼



ぎょうざが食べたいけど
包む時間がない！忙しい日のお助けレシピ。
手軽で野菜もたっぷりとれる
レシピです。



材料(1人分)

米	75g
豚ひき肉	40g
水煮大豆	10g
にんにく	0.3g
しょうが	0.3g
キャベツ	40g
にら	10g
中華スープの素	0.3g
しょうゆ	4g
塩	少々
こしょう	少々
酒	3g
ごま油	1g
酢	1g
砂糖	1g
片栗粉	0.8g
水	0.8g

作り方

- ① 米を炊く。
- ② にんにく・しょうがはみじん切り、水煮大豆・キャベツは粗みじん切り、にらは5mm幅に切る。
- ③ フライパンにごま油とにんにく・しょうがを炒め、香りがでたら豚ひき肉を入れて炒める。
- ④ ひき肉の色が変わったら、水煮大豆・キャベツ・にらを加えてさらに炒める。
- ⑤ 調味料をすべて入れてキャベツが柔らかくなったら、水と片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 炊けたご飯の上に⑤をかけてできあがり。

