

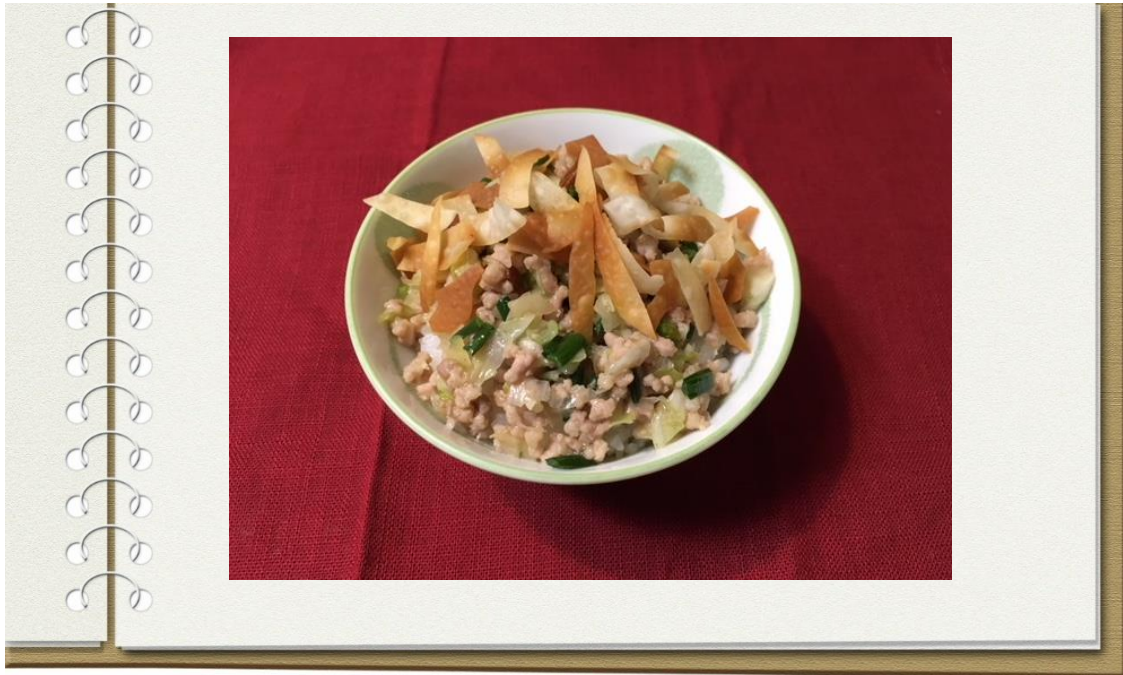


変わりぎょうざご飯

20分

(炊飯の時間は含みません)

包まなくても大丈夫。こどもたちが大好きな「ぎょうざ」です♪



餃子の皮は素揚げにしますが、多めの油をひいたフライパンできつね色になるまで焼いてもいいですね。パリパリの食感が子どもたちに好評です☆

材料 . . . 作りやすい分量

豚ひき肉	200 g
ねぎ	60g
にら	40 g
白菜	100 g
ごま油	大さじ1
醤油	大さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
にんにく、生姜	各ひとかけ
餃子の皮	10枚
揚げ油	

A

作り方

- ① 野菜は荒みじん切りにする。
- ② ごま油でにんにく、生姜、豚ひき肉と①を炒めて、Aで味付けする。
- ③ 餃子の皮は細切りにして、油できつね色になるまで素揚げしておく。
- ④ ごはんを茶碗に盛り、②をかけて餃子の皮を散らす。
*味付けはお好みで加減して下さい



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community