

ぶたとニラのすいぎょうざ

／つくってみよう！／

きゅうじつ 休日かぞくごはん



りょうりけんきゅうか
料理研究家
コウケンテツ

ざいりょう 材料 (2人分)

たれ
●酢
●しょうゆ
おお 大さじ1
おお 大さじ1

(A)
●しょうがのすりおろし 1かけ
●ごま油、さけ、しょうゆ かくおお 各大さじ1

ぎょうざの皮 (大判) 18~20枚

ぶたひき肉 200グラム

ニラ 4~5本

つく かた 作り方



1 ニラを1cmはばくらいに切ります。



2 ボウルにひき肉を入れ、Aをくわえて、手でよくねりませます。



3 ②に①のニラをくわえてまぜて、たねを完成させます。



4 ぎょうざの皮に、小さじ1ほどの③のたねをのせます。



5 かわのふちに水をぬって、半分にお折り、ぴったりとつつみます。



6 おなべに湯をわかし、ねっとうでぎょうざを2~3分ほどゆでます。ぎょうざを半分入れたら、一度あみじゃくして下からぐるぐるかきまわします。



7 ぎょうざがういてきたら水けをきります。



8 うつわに盛り、たれをそえてできあがりです！