

揚げぎょうざ

メニューについて

- 大きなぎょうざの皮であんを包んで油で揚げた人気のメニューです。
- 鉄分をとれるように、レバーや砂肝ミンチを混ぜたり、ひじきを入れたりもします。



材 料	1人分	5人分	切り方など	作り方
ぎょうざの皮	1 枚	5 枚	(給食サイズの場合)	① 食材はそれぞれ切っておきます。キャベツから出た水分は切ります。(分量にはありませんが、キャベツに塩少々を振って10分程おき、水気を絞る方法もあります)
豚ひき肉	30 g	150 g		
塩	0.3 g	1.5 g		② 肉に塩を入れて、粘りが出て白っぽくなるまでよく練ります。
キャベツ	30 g	150 g	みじん切り	
にら	5 g	25 g	みじん切り	③ 野菜、調味料★、片栗粉を加えてよく混ぜます。
にんにく	0.3 g	1.5 g	みじん切り	
しょうが	0.3 g	1.5 g	みじん切り	④ ☆の小麦粉と水を混ぜておきます。
★ 酒	1 g	5 g	(小さじ1)	
★ しょうゆ	2 g	10 g	(小さじ1と1/2)	⑤ ぎょうざの皮にあんをのせ、皮のふちに④をぬって、空気を抜くように包みます。
★ こしょう	0.02 g	0.1 g	少々	
★ ごま油	1 g	5 g	(小さじ1)	⑥ 170度の油で揚げます。
片栗粉	1	5 g	(小さじ1)	
☆ 小麦粉	0.5 g	2.5 g		メモ 給食では、1枚16cmの大きな皮を使いますが、家庭では皮の大きさに合わせて包むあんの量を調節してください。
☆ 水	0.5 g	2.5 g		
揚げ油	適量			