

## ぎょうざ 2.餃子

一人分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	244kcal	10.7g	12.9g	19.5g	0.3g



使ったところ：内側の葉っぱ

### 作り方

- ①キャベツは、みじん切りにする。
- ②にらは5ミリ幅に切る。
- ③①と②合い挽き肉、みじん切りにしたんにんにく、しょうが、塩、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ④③を皮で包む。
- ⑤フライパンに油をひき④を並べ中火で焼く。
- ⑥軽く焼き目がついたらコップ1杯の水を注ぎ、蓋をして強火で蒸し焼きにする。
- ⑦水気がなくなり中まで火が通ったら仕上げにごま油を回しかける。

材料 (6人分、30個)	分量 (g)
キャベツ	.....150
にら	.....90
にんにく	.....5
しょうが	.....15
合い挽き肉	.....250
塩	.....1
こいくちしょうゆ	.....3
餃子の皮	.....30枚
油 (大さじ2)	.....24
ごま油	.....2