

料理名	キャベツとオートミールたっぷりのせんぷうきぎょうざ	
材料名	数量(4人分)	作り方
○豚ひき肉	400g程度	① キャベツを粗みじん切りにし、塩もみをして、水分を抜く。 (出てきた水分は都度捨てて、キャベツがしおれたように 柔らかくなるまで繰り返す)  ② ①で塩抜きしたしなしなキャベツに★を全て入れ、練るよ うに混ぜる。  ③ ギョウザの皮で包む。  ④ フライパンにごま油を入れて熱し、ギョウザを並べて焼き色か ったらギョウザの1/3程度が浸かる程度水を注ぎふたを して水分がなくなるまで中火で6~7分程度蒸し焼きにする。 水分がなくなったらふたを取り、焼き目をつける。  ⑤ 丸い皿に外側から○と並べて完成  ※子どもと作る時はギョウザ包み器を使えば簡単に楽しく 作れます。  ※キャベツとオートミールで栄養たっぷり。
○キャベツ	1/4個	
塩	キャベツの2%程度	
○卵	1個	
オートミール	40g程度	
片栗粉	★ 大さじ1程度	
ハチミツ	大さじ1程度	
酒	大さじ1程度	
うま味調味料	少々	
○ギョウザの皮	(大判) 2枚(40枚程度)	
ごま油	少々	
しょうゆ・ ラー油・ 酢 など	つけなくても十分 美味しいですが つけたい場合は適 量	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
		

○かながわ産食材です。