稲荷ギョーザ

《材料：20個分》

＊油揚げ（小）：10枚
＊豚ミンチ：200g
＊キャベツ：160g
＊ねぎ：40g
＊しょうが：小さじ1
（みじん切り）
＊ニンニク：少々
（みじん切り）
＊片栗粉：大さじ1

調味料A
＊塩コショウ：少々
＊酒：大さじ1
＊水：大さじ1
＊オイスターソース：小さじ1

《作り方》

①油揚げは湯通しし、斜めに切り
二等分にしておく。
②キャベツとねぎはみじん切りにして塩
少々をふり、
分ほど置き、固く絞っておく。
③ボールに豚ミンチ、しょうが、ニンニクを
入れ、粘りが出るまで混ぜ、Aの調味料を
順に入れてよく混ぜる。
冷蔵庫で30～40分寝かせる。
④油揚げの切り口を手で広げ、20等分した
ギョーザのあんを入れ均一の厚みにする。
⑤テフロン加工のフライパンに油をひかず
に並べ、蓋をして中火～強火で3～4分焼く。
焼き色がついたら裏返し、水を1/3カップ程
度回しいれ、少し強火で再度蓋をして3～4
分焼く。蓋を取り水分が残っていたら、カ
リッとするまで焼く。
⑥皿に並べて出来上がり。
酢、しょうゆ、ラー油を合わせたタレや、和
風にポン酢など、お好みのタレにつけて召
し上がれ。

**何もつけず、そのままでも美味しく、
また冷めてもおいしいので、
お弁当のおかずにもできます。
今回はギョーザらしく豚ミンチで
作りましたが、鶏ミンチで作れば、
低カロリーで、あっさりした万人向けの
メニューに応用できます。**