

みず菜入りギョウザ



11月

3 週目



材料 (4人分)

みず菜	1袋
豚ミンチ	200g
にんにく	1かけ
土しょうが	15g
ギョウザの皮	1袋(36枚)
サラダ油	大さじ2
塩	適量

(下味)

醤油	大さじ2
酒	小さじ2
ごま油	小さじ2
塩・こしょう	少々
(つけだれ)	
醤油	大さじ3
酢	大さじ1
ラー油	適量

1人分栄養価

エネルギー	306kcal	炭水化物	23.9g
たんぱく質	14.8g	カルシウム	67mg
脂質	15.6g	塩分	1.4g

作り方

- ① みず菜はきれいに洗い、熱湯に塩を多めに加えてサッと茹でて水にとって冷まし、水気をしっかりと絞り、みじん切りにしてもう一度水気を絞る。
- ② にんにく、土しょうがはみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ミンチと①②に下味の調味料を加えて手でよく混ぜる。
- ④ ギョウザの皮に③をのせて、内側に水を少しつけて包み込む。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、④を並べて焼き色がつくまでそのまま待つ。
- ⑥ ⑤に水を約1/2カップを全体に回しかけ、フタをして蒸し焼きにし、水分がほとんどなくなり表面がパリツとなれば器に盛りつけ、つけだれを添えて仕上げる。

食育ばなし

〈みず菜〉

江戸時代の書物にも登場するなど、歴史は古い。その名のとおりみずみずしさとシャキシャキとした食感を求めて、いろいろな料理の材料として大人気。

〈料理のこと〉

みず菜の産地ならではのおいしい食べ方をご紹介します。

