

子どもも大人も大好き  
ちっチャイ菜のギョウザ (1人前)



【材料】 8個分

ちっチャイ菜の葉 3~5枚程度  
ギョウザの皮(大判) 8枚  
豚ひき肉 100g程度  
※にんにく 少々(チューブでOK)  
※しょうが 少々(チューブでOK)  
※しょうゆ 小さじ1  
※酒 小さじ1  
ごま油 適量  
塩 適量 ※塩もみ用  
水 100ml程度



【作り方】

- ① ちっチャイ菜は細かく刻み、塩もみして水分を絞る。
- ② 豚ひき肉と①、※をボウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ 八等分し、ギョウザの皮で②を包む。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、包んだギョウザを並べ、底面に軽く焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 水を注ぎ、蓋をして弱火~中火で10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ 蓋を取り、残った水分を飛ばして焼く。