

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 100m l 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。