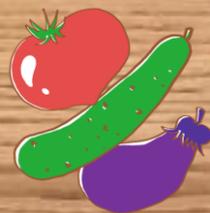




# 北区の とっておきレシピ



意外でおいしい!?  
ぎょうざの皮を大根で・・・

## 大根ぎょうざ



レシピ作成協力者  
野菜ソムリエプロ  
宮本 好美氏

【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

大根(太めのもの) 280g

豚ミンチ 100g

キャベツ 50g

にんじん 30g

にら 20g

こねぎ 15g

しょうが 1かけ

塩コショウ 少々

A 〔ごま油 大さじ1/2

酒 大さじ1/2

しょうゆ 大さじ1/2

片栗粉 適量

ごま油(焼き用) 大さじ1



(1人分)

エネルギー 175kcal

食塩相当量 0.7g



【作り方】

- ①大根は皮をむいて2~3mmの輪切りにし、塩をふって、しばらくおいてしんなりさせる。
- ②キャベツ、にんじんは粗みじん切り、にら、こねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③ボウルに豚ミンチとAを入れてよく練り、②を加えて混ぜる。
- ④①の水気をペーパータオルでふき、片面に茶こし等で片栗粉を薄くふり、③をのせて半分に折りたたむ。(閉じにくい場合は、閉じ口を水溶き片栗粉で止めてもよい)
- ⑤フライパンにごま油を熱し、④を入れ焼き色がついたら裏返す。ふたをして弱火にし、さらに4分ほど蒸し焼きにする。

\* ④で折りたたむのが難しい場合は、輪切りの大根でタネを挟んで焼いても。

\* お好みでたれを添えても。

(酢・みりん・しょうゆ・ラー油を合わせたたれもおすすめ)

