

揚げギョウザ

【材料（4人分）】

- ・ サラダ油…………… 4g
- ・ 豚ひき肉…………… 80g
- ・ ニンニク…………… 0.8g みじん切り
- ・ しょうが…………… 0.8g みじん切り
- ・ キャベツ…………… 80g みじん切り
- ・ ながねぎ…………… 40g みじん切り
- ・ ニラ…………… 20g みじん切り
- ・ 塩…………… 1.4g
- ・ コショウ…………… 0.04g
- ・ 醤油…………… 5g
- ・ ゴマ油…………… 2g
- ・ でん粉…………… 2g
- ・ 水…………… 4g
- ・ 餃子の皮…………… 10枚～15枚 一般的なサイズ
- ・ 小麦粉（皮止め用）…………… 3g
- ・ 揚げ油…………… 適量

【作り方】

- ① ニンニク・しょうが・キャベツ・ながねぎ・ニラはすべてみじん切りにする。
- ② サラダ油でひき肉・①の野菜を順番に炒める。
- ③ 塩・コショウ・醤油・ゴマ油で味付けをする。
- ④ 水溶きでん粉でとろみをつけて、具をまとまりやすくする。
- ⑤ 粗熱をとり、餃子の皮で包み、水溶き小麦粉で閉じる。
- ⑥ 油で揚げる。

給食の餃子の皮は16cmの大きさです。
市販で売られているものは8cmですので、
3～4個程度包めると思います。