

オクラとトマトの肉ゴロぎょうざ

鶴巻小学校 6年 ^{よしかわ}吉川 ^{はな}葉名 ・ ^{たつ}達 ^{あおい}葵

使った特産物：トマト キャベツ 玉ネギ

材料 4人分

ミニトマト・・・・・・・・・・7個
キャベツ・・・・・・・・・・3枚(120g)
玉ネギ・・・・・・・・・・1/2個(100g)
オクラ・・・・・・・・・・5本
ニラ・・・・・・・・・・1/5束(30g)
豚ひき肉・・・・・・・・・・200g
鶏がらスープの素・・・・・・・・小さじ2
にんにくじょうゆ・・・・・・・・大さじ1
しょうが・・・・・・・・・・10g
ぎょうざの皮(大判)・・・・・・・・1袋
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
〔酢・・・・・・・・・・小さじ1/2
ポン酢・・・・・・・・・・小さじ1



【作り方】

- ① ミニトマトは4等分、キャベツはせん切り、玉ネギとニラはみじん切りにする。オクラはヘタを取り、3本はみじん切り、2本は輪切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② ボウルに豚ひき肉、鶏がらスープの素、にんにくじょうゆ、すりおろしたしょうがを入れ軽く混ぜる。次に①の野菜を入れよく混ぜる。
- ③ ぎょうざの皮に②を入れ、包む。
- ④ ごま油を引いたフライパンに並べ、湯1/2カップを入れ蒸し焼きにする。
- ⑤ 酢とポン酢を混ぜ合わせる。
- ⑥ ぎょうざが焼けたら皿に盛り、お好みで⑤を付ける。

料理のアピールポイント

普段ぎょうざに入れないようなミニトマトやオクラを入れた。トマトやオクラの食感が楽しく味わえる。