

# おからギョーザ

材料(20 個分)

白菜	300g
ニラ	1/2 束
生姜(すりおろして)	小さじ 1
おから	100g
ひき肉	50g
酒	大さじ 2
塩	小さじ 1/3
コンソメ	1/2 個
しょうゆ	小さじ 1
オイスターソース	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
こしょう	少し
ぎょうざの皮	20 枚



- ① 白菜は洗って7mmくらいのみじん切り、ニラも同じ大きさに切ります。
- ② ボウルに材料をすべて入れて良く混ぜます。
- ③ 市販の皮に包み、油を引いたフライパンに並べ中火でこんがり焼き熱湯を1cm位注ぎ入れフタをして蒸し焼きにします。
- ④ 2~3分加熱しフタをはずして水分をとばして出来上がり。



Uchu Uchu  
料理セミナー

©ryonryon.kikko

