

〈ごぼう〉

『ごぼうのギョウザ』

☆おつまみにも美味しいギョウザです。☆

《エネルギー量（1人分） 141kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ごぼう	/	50g	・ 塩	/	少々
・豚ひき肉	/	60cc	・ 一味唐辛子	/	少々
・にら		10g	・水溶き片栗粉	/	小さじ1
・サラダ油	/	50cc	・ギョウザの皮	/	12枚
・しょうゆ	/	小さじ1	・揚げ油	/	適量
・砂糖	/	小さじ2/3			

◎作り方

- ① ごぼうはさがきにして酢水にさらす。にらは小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉と水気を切ったごぼうを入れて炒め、火が通ったら、にらと調味料を加えて炒め合わせる。
- ③ ②に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止めて冷ます。
- ④ ③を12等分にし、ギョウザの皮で包み、170℃に熱した揚げ油で揚げる。

