

# ECOで賞 キャベツのギョウザ

(内藤 佳嗣様)



## 【材料（4人分）】

豚ひき肉	150g	醤油（A）	大さじ1杯
キャベツ（外葉）	150g	ごま油（A）	大さじ1杯
ニラ	80g	こしょう（A）	少々
長ネギ	30g	ギョウザの皮	25枚
しょうが	10g	油（B）	大さじ1杯
塩	小さじ1/2杯	ごま油	大さじ2杯

## 【作り方】

- ① キャベツの外葉はよく洗い、みじん切りし、塩を振って全体に揉みこむ。  
キャベツから水が出てしんなりしたらぬれ布巾に包み水分を絞る。
- ② 長ネギとしょうがをみじん切りにする。
- ③ ニラを小口切りにする。
- ④ ボールに豚ひき肉と調味料（A）を入れ、粘り気が出るまで混ぜる。
- ⑤ ④のひき肉に①と②を入れ混ぜる。最後に③を入れ、軽く混ぜる。（冷蔵庫で1時間位寝かせる）
- ⑥ ギョウザの皮に⑤を包む。
- ⑦ 熱したフライパンに（B）の油を大さじ1杯程度入れ、ギョウザを並べる。（少し間隔を空けて）
- ⑧ 並べたギョウザに熱湯を100cc回しかけフタをして、中火から強火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑨ 皮が透き通る感じになっていればフタを取り、（B）のごま油を鍋肌に回しかけ、焼き色がつくまで強火で焼く。お皿に盛りつけて出来上がり。

## ※料理のポイント

- ・ 普段スーパー等で捨てられてしまうようなキャベツの外葉を使用します。
- ・ キャベツの外葉だけではなく、内側の葉や芯も使用できます。
- ・ キャベツがない場合には白菜で代用することもできます。