京の宝箱ぎょうざ





【材料：２人分（１２個分）】

九条ネギ		３０ｇ
たけのこ（水煮）		２５ｇ
にんじん		１０ｇ
大根		２０ｇ
木綿豆腐		４０ｇ
鶏ひき肉		４０ｇ
Ⓐ	味噌	小さじ１/２
	しょうゆ	小さじ１/２
	しょうが（すりおろし）	小さじ１/２
	片栗粉	大さじ１/２
	ごま油	小さじ１/２
	白ごま	小さじ１/２
ぎょうざの皮		１２枚
サラダ油		適量

【作り方】

① 九条ネギは１㎝幅、たけのこ・にんじん・大根は５㎜角程度に切る。大根は軽く塩（分量外）を振って５分ほど置き、水気をしぼる。

② 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて電子レンジで水切りをする。（ぎょうざのタネにするのにまとめやすい程度の硬さになるまで）

③ ボウルに鶏ひき肉と、①、②、Ⓐを入れて混ぜあわせる。

④ ぎょうざの皮に③をのせ、宝箱のイメージで、四角い箱の形に包む。

⑤ フライパンにサラダ油をうすく敷いて中火に熱し、④を並べ、30秒ほど焼く。

⑥ ぎょうざの底が少し焼けたら、水を５０ｍｌほど加えて蓋をし、中火～中弱火で５～６分蒸し焼きにする。

⑦ 水分がほとんどなくなったら、蓋を取り、中火～やや強めの中火で１～２分水がなくなるまで焼いて底面をカリッとさせる。

ひとことメッセージ

京都の野菜のうまみがぎゅっとつまっていておいしいです。
とくにたけのこのしょっかんがさいこうです。

食育レシピコンテスト応募９２通の中から選ばれました！

主催：木津川市健康推進課