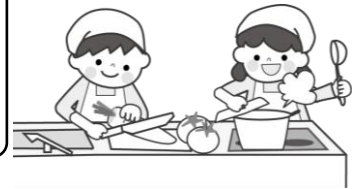
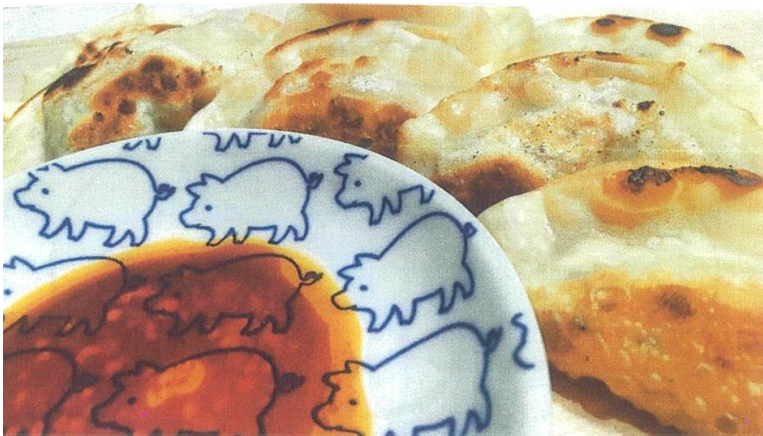


あき 秋のよくばりギョーザ



【材料：2人分】

しおざけ あまくち 塩鮭（甘口）	1切れ	
なし 梨	80 g	
かき 柿	50 g	
ほうれん草	1/2束	
こめゆ 米油	適量	
しお 塩	1つまみ	
こしょう	少々	
ぎょうざの皮	8枚	
かたくりこ 片栗粉	小さじ1/2杯	
たれ	しょうゆ 醤油	適量
	ラー油	適量
	酢	適量



【作り方】

- ① フライパンに米油を入れ、鮭を中火で焼き、身をほぐしておく。
- ② 適当な大きさに切った梨と柿をフライパンで焼き、取り出してマッシャーでつぶす。
- ③ ほうれん草は2 cm幅に切り、フライパンで炒める。
- ④ ①②③と塩、こしょう、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をぎょうざの皮に包む。
- ⑥ フライパンに米油をひいて、⑤の両面を中火で焼く。
- ⑦ お好みでたれ（醤油：ラー油：酢＝2：1：1で混ぜる）につけて食べる。

しょくいく おうぼ つう なか えら
食育レシピコンテスト応募670通の中から選ばれました！