

フードデザイン 実習

くうまみたっぷりひね鶏の津ぎょうざ (★mini★) >

<材料> 30 個分

ひね鶏ミンチ肉	120g
キャベツ	1/6個
ニラ (またはネギ)	1束
餃子の皮 (大きめのもの)	30枚

【A】

しょうが (みじん切り)	適量
にんにく	適量
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
ごま油	少々
塩こしょう	少々

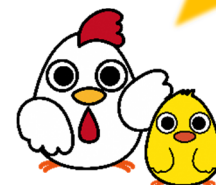
揚げ油



<作り方>

1. キャベツを粗みじん切りにする。ニラ (またはネギ) を、みじん切りにする。
2. 大きめのボウルに、ひね鶏のミンチ肉に【A】を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
3. ボウルに1の材料を加え、混ぜる。
4. 餃子の皮で、具を包む。
5. 180度に熱した油で、餃子がきつね色になるまで揚げる。

* 黒豆味噌をつけて食べてもおいしい♪



ひね鶏のうま味が
とっても
おいしいよ♪