

⑤

入賞

野菜たっぷりなすギョウザ

尾山 美優花 第6学年 中通小学校

アピール
ポイント

食感がこりこりしていること。



材料と下ごしらえ

(4人分)

なす	3本	薄くスライス
小麦粉	適量	
A	にんじん 1/2本	みじん切り
	ピーマン … 2個	みじん切り
	たまねぎ 小1個	みじん切り
	ゆでたけのこ 40g	みじん切り
油	小さじ1	
豚ミンチ	200～300g	
塩	少々	
こしょう	少々	
おろししょうが	20g	
しょうゆ	大さじ1	
ごま油	適量	

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です

つくりかた  調理時間 20分

- ① なすを縦に薄くスライスし、塩を少々ふる。



薄くスライス

- ② フライパンに油をひきAを入れて塩・こしょうをして炒める。

にんじん ピーマン たまねぎ ゆでたけのこ



みじん切り

A 塩 こしょう

油

- ③ ②を冷まし、ミンチ肉と混ぜ合わせ、しょうゆとおろししょうがを加える。



さます

- ④ なすの水気をキッチンペーパーでとり、小麦粉をまぶして③のをせて巻く。



- ⑤ フライパンにごま油をひき、④を中火で焼く。

調理アドバイス

- なすを薄く切らないとうまくまけないので、できるだけ薄く切りましょう。

