

優秀賞

## 夏野菜のじゃがいもぎょうざ

吉名小学校5年 後藤 心望



### アピールポイント



ぎょうざの皮の代わりにじゃがいもをスライスしたものを使っているので冷めてもベトベトせずおいしいところです。

### 材料（4人分）

じゃがいも… 大3～4個

ぎょうざの中身

オクラ	5本
なす	1/2本
ニラ	1/2束
じゃがいも	1/2個
豚ミンチ	300g
にんにく	1かけ

油…………… 適量


小麦粉…………… 適量

しょうゆ…………… 大さじ1

砂糖…………… 大さじ1

\* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①じゃがいもは薄くスライスし、水につけておく。
- ②オクラ・なす・ニラ・じゃがいも・にんにくはみじん切りにする。
- ③②の材料と豚ミンチをしょうゆ・砂糖で味つける。
- ④スライスしたじゃがいもに小麦粉をまぶし、③をのせてもう1枚のじゃがいもではさむ。
- ⑤ホットプレートに油をひいて、両面を焼く。

- 4 
- じゃがいもは、家庭用の野菜スライサーを使うと簡単に薄く切れます。
  - スライスしたじゃがいもがはずれないように、周りをしっかりはさみましょう。

