株式会社 リサーチ・インターナショナル　222.0033 横浜市港北区新横浜 2. 5. 22 エクセレントプラザ 403　TEL 045.471.1800　FAX 045.471.1850

NIRA餃子

234kcal／調理時間25分

［材料４人分］

ギョーザの皮	24枚
にら	1束
豚挽き肉	100g
にんにく・しょうが	各1片
サラダ油	適量
ごま油	適量
A	
塩・こしょう	適量
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2
ポン酢しょうゆ	1/2カップ
市販の梅肉	小さじ1

［作り方］

1．にらを小口切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
2．ボウルに豚肉とAをよく混ぜ、１の具を加えてさらに混ぜ合わせる。
3．ギョーザの皮に２の具をのせ、皮の縁を水でぬらしてヒダをつけながら包む。
4．フライパンにサラダ油を熟してギョーザを並べ、焼き目がついたら水大さじ4(分量外)を加えてフタをし、中火で蒸し焼きにする。
5．焼き上がりにごま油を少したらし、器に盛り付ける。
6．梅肉とポン酢しょうゆを混ぜたたれを添える。

［ポイント］

5. 焼き上がりにごま油をたらすことで、皮がパリっとし、香りも豊かになる。

レシピ提供　株式会社マーチャントネットワーク