



特別賞
新潟県ガス協会賞
[アマチュア部門]

野菜いっぱい!!大根ギョーザ

十日町市 チーム♡KITASATO 代表 大島裕紀

●作り方

- ①大根をスライサーで薄い輪切りにする。水から茹で、やわらかくなるまで煮て、よく水切りする。
- ②なす、しいたけ、大葉をみじん切りにする。なすは水につけてあく抜きをした後、塩もみをして、もう一度水でよくあらひ流し、水切りをする。
- ③ひき肉と②に塩、こしょう、ごま油をよく混ぜ、やわらかいようなら、片栗粉で固さを調節する。
- ④①の皮に③を包み、皮のフチを片栗粉でとめる。
- ⑤熱したフライパンに油を入れ、④を焼く。焼き目がつき、具に火が通ればOK。
- ⑥みじん切りし、空炒りしたししとうと、しょうが、ごま、調味料を混ぜてソースをつくる。
- ⑦⑤を皿に盛り、かつおぶし、小口切りにしたねぎをかける。
- ⑧ソースをつけて、食べてください。

●材料/1人分

[皮]	[ソース]
大根(5枚) …40g	ししとう …… 1g
[具]	しょうが …… 1g
なす …… 35g	酢 …… 8g
鶏ひき肉 …… 25g	しょうゆ …… 5g
しいたけ …… 15g	白ごま …… 0.3g
大葉 …… 2枚	[トッピング]
塩 …… 0.1g	かつおぶし …… 0.5g
コショウ …… 少々	万能ねぎ …… 3g
片栗粉 …… 1g	[ふち付け用]
サラダ油 …… 3g	片栗粉 …… 2g
ごま油 …… 0.5g	

栄養価 (1人分)

エネルギー	114kcal	炭水化物	7.7g
たんぱく質	7.2g	食塩相当量	0.9g
脂質	5.9g		