



入賞
〔アマチュア部門〕

ゴーヤぎょうざ、トマトぎょうざの きゅうりのピリ辛酢ソース添え

新潟市 萩原泰子

●作り方

【ゴーヤぎょうざ】

- ①ゴーヤは種を取ってみじん切りにし、塩をして少しあく。さつと茹でて水切りをする。
- ②ひき肉に調味料をすりおろしたにんにくを加え、よく混ぜる。
- ③ゴーヤを加えタネを作り、餃子の皮に包む。
- ④フライパンでしっかりと焼く。

【トマトぎょうざ】

- ①トマトは乱切りにしてピザチーズと混ぜる。
- ②餃子の皮に包み、蒸し焼きにする。

【ソース】

- ①きゅうりをすりおろして、酢とラー油を混ぜてソースをつくる。

栄養価
(1人分)

エネルギー	196kcal	炭水化物	19.0g
たんぱく質	10.9g	食塩相当量	1.4g
脂質	8.1g		

●材料／4人分

【ゴーヤぎょうざ】

餃子の皮 1袋
豚ひき肉 100g
ゴーヤ 1本
にんにく 2かけ
オイスターソース 大さじ2
塩 2g
こしょう 少々

【トマトぎょうざ】

トマト 80g
ピザチーズ 50g

【ソース】

きゅうり 1/2本
酢 大さじ1
ラー油 少々