



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、塩をして少しおく。さっと茹でて水切りをする。
- ②ひき肉に調味料と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。

### ●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

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		