



20個分の材料

[具材]

豚ひき肉	200g	しょうゆ	小さじ 1/3
白菜	150g	中華だし	小さじ 1/10
にら	50g	塩	小さじ 1/10
れんこん水煮	50g	サラダ油	適量
ぎょうざの皮	20枚	[つけだれ]	
おろししょうが	適量	しょうゆ	小さじ 3
ごま油	小さじ 2	酢	小さじ 3

にらと白菜の花ぎょうざの作り方



①白菜、にらをざく切りにし、それぞれフードプロセッサーにかけ細かくする。白菜に塩をまぶし、水分が出てくるので強く絞っておく。



②れんこんを粗めのみじん切りにする。



③ボウルにひき肉、白菜、にら、れんこんを入れ、おろししょうが、ごま油、しょうゆ、中華だし、塩で下味をつけ、粘りが出るまでよくこねる。



④大きめのぎょうざの皮で、周りから折りたたみ花のように包む。

⑤フライパンに油を多めに引き両面を焼く。中まで火が通ったら完成。



にらと白菜の花ぎょうざ

今月のレシピ



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



今月の紹介者

member 24



たけうち かずは
竹内一葉さん【11区】

にらと白菜をたっぷり使った、水を使わずに焼く見た目もお花みたいにかわいいぎょうざです。食感を出すために最近ではまっているれんこんを入れてみました。フードプロセッサーを使うと野菜も簡単に細かくできて便利です。



【一人分(4個) 208キロカロリー 塩分 0.6g】
【アレルギー】小麦、大豆

栄養ナビ

樋口麻美 栄養士

お花の形がかわいらしく春にぴったりの一品ですね。れんこんのしゃきしゃき感がかみごたえがあり、いつもと違う味が楽しめます。手作りぎょうざは保存料も少なく安心していろいろなアレンジも楽しめます。ぎょうざを包むことで手先の運動にもなりますね。ぜひ作ってみてください。

nanporo club からご注意!

白菜はこねる前に十分に水分を切っておかないと包む時に水が染み出て皮が破けやすくなるのでご注意を!



広報なんぽろ

平成26年4月号
(通巻617号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121
発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株)総北海
南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>
南幌町Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp