

2025年1月号

【料理名】白菜の蒸しギョーザ



【主材料】（作りやすい分量：約4人分）

白菜 …… $\frac{1}{4}$ 株（750g）

塩 …… 小さじ2

豚ひき肉 …… 300g

A おろししょうが …… 大さじ1

A しょうゆ、酒 …… 各大さじ1

A 砂糖 …… 大さじ $\frac{1}{2}$

A かたくり粉、サラダ油、ごま油 …… 各大さじ2

ギョーザの皮 …… 大30枚

B 酢、しょうゆ …… 各大さじ1

B 豆板醤 …… 小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. 白菜はみじん切りにして塩をまぶし、しんなりしたらしっかりと水気を絞る。
2. ひき肉にAを順に加えてしっかりと混ぜ、①を加えて混ぜる。30等分にし、ギョーザの皮の縁に水をぐるりとぬって中央に肉だねをのせ、ひだを寄せながら包む。
3. 蒸気の上があったせいろ（または蒸し器）に白菜の外葉2～3枚をのせ、しんなりしたら②を並べ入れてふたをし、強火で10分蒸す。混ぜたBにつけていただく。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。