



ぎょうざ丼

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
豚ひき肉	50.00 g	200.00 g			①油でにんにく、しょうがを炒める。 ②香りが出たら、肉を炒める。 ③にら、キャベツを炒める。 ④調味料で味付けをする。
にんにく	4.00 g	16.00 g	2片	みじん	
しょうが	5.00 g	20.00 g	2片	みじん	
にら	10.00 g	40.00 g	1/2束	2cm幅	
キャベツ	65.00 g	260.00 g	1/4玉	2cm幅	
サラダ油	0.50 g	2.00 g	小さじ1/2		
酒	1.50 g	6.00 g	小さじ1		
塩	0.30 g	1.20 g	ひとつまみ		
砂糖（三温糖）	0.20 g	0.80 g	少々		
こしょう（粗びき）	0.03 g	0.12 g	少々		
濃口しょうゆ	5.00 g	20.00 g	大さじ1		
ごま油	0.50 g	2.00 g	小さじ1/2		
○ポイント					
・今回作った具はぎょうざの皮に包んでもおいしいです。					
・キャベツを炒めたときに水がたくさんでてきたら、分量外の水溶き片栗粉（片栗粉1.2g+水2.5g）を入れてください。					
・ひき肉はよく加熱をしましょう！					

