

津ギョウザ

【材料】 一人分	【作り方】	
豚すねひき肉	25 g	1.にら、にんにく、玉ねぎ、にらはみじん切にする。
濃口醤油	1.2 g	2.豚肉は、醤油・塩・ごま油で下味をつける。
塩	0.4 g	3.1と2をよく混ぜて、皮に包んで揚げる。
ごま油	1.0 g	130～140℃ 7分目安
玉ねぎ	18 g	
にら	4 g	※ぎょうざの皮は、給食では直径15cmのものを使って
にんにく	0.2 g	いますが、市販の小さいサイズでもおいしくできます。
しょうが	0.2 g	★これは大量調理の分量ですので、ご家庭で調整してください。
ギョウザの皮	1 枚	
揚げ油		

