

大阪エコ農産物レシピ

# 『タレなし!! チーズ春菊ギョーザ』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生

作 南出 大悟

 帝塚山学院大学

## タレなし!! チーズ春菊ギョーザ

### 材料 (30個分)

- ・ 豚ひき肉 250g
- ・ 春菊 2/3束(40g)
- ・ ピザチーズ 150g
- ・ ギョーザの皮 30枚
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ サラダ油 適量

### 調味料

- ・ しょう油 大さじ1
- ・ オイスターソース 大さじ1
- ・ 顆粒がらすープ 小さじ1
- ・ 酒 小さじ2
- ・ 水 大さじ2
- ・ コショウ 少々



### 作り方 (作業時間 30分)

- ① 春菊を粗みじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、春菊、ごま油、調味料をすべて入れてこねる。
- ③ ギョーザの皮にこねたものとチーズを適量のせて包む。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、ギョーザを並べて中火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 少量の水を入れて蓋をし、中火で5分蒸し焼きにする。
- ⑥ 水分がなくなったら弱火にし、さらに5分加熱する。
- ⑦ 焼き目が見えるようにお皿に盛り付ける。