

# 揚げぎょうざ



## ●揚げぎょうざについて

大きな揚げぎょうざは、三重県津市の学校給食で誕生しました。普通の大きさのぎょうざだと、一人当たり4～5個は必要なので、皮に具を包むのが大変です。そのため、1個でも満足できるように大きなぎょうざが作られました。また、給食室の設備では、ぎょうざを一度にたくさん焼くことができなかったため、油で揚げて火を通すようにしました。具を大きくすることで肉汁が逃げず、ジューシーな食感になります。

| 材料(4人分)      |        | 切り方   | 作り方  |
|--------------|--------|-------|--|
| 豚ひき肉         | 160g   |       | ① ひき肉に長ねぎ～ごま油までを加え、混ぜ合わせる。<br>② あんを4等分にし、ぎょうざの皮で包む。<br>(なるべく空気が入らないようにする)<br>③ 170℃の油で揚げる。 |
| 長ねぎ          | 15g    | みじん切り |  |
| にら           | 15g    | みじん切り |  |
| キャベツ         | 80g    | みじん切り |  |
| にんにく         | 1.2g   | みじん切り |  |
| しょうが         | 1.2g   | みじん切り |  |
| しょうゆ         | 小さじ2/3 |       |  |
| 塩            | 小さじ1/3 |       |  |
| ごま油          | 小さじ1/3 |       |  |
| ぎょうざの皮(16cm) | 4枚     |       |  |
| 揚げ油          | 適量     |       |  |
|              |        |       |  |
|              |        |       |  |
|              |        |       |  |
|              |        |       |  |
|              |        |       |  |
|              |        |       |  |

・給食のぎょうざの皮は特注サイズです。普通の大きさの皮で作る場合は個数を増やしてください。

