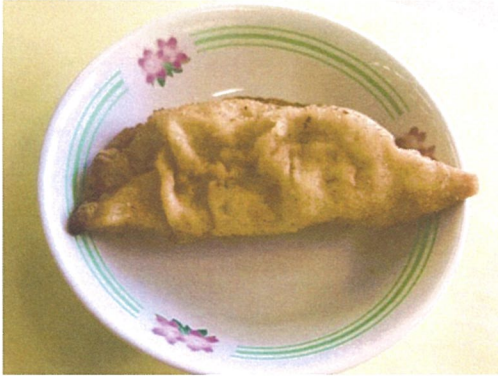


# 揚げぎょうざ



## ●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。 ② あんを4等分にし、ぎょうざの皮で包む。 (なるべく空気が入らないようにする) 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。

