

IH調理 焼きギョウザ(サポート)



適温調理

サポート

ギョウザ

設定温度の目安
200℃

材料 (20個分)

白菜	170g
A 豚ひき肉	120g
にら (みじん切り)	30g
長ねぎ (みじん切り)	25g
にんにく (みじん切り)	1かけ
しょうが (みじん切り)	1かけ
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2
塩・こしょう	各少々
市販のギョウザの皮	20枚
サラダ油	大さじ2
水	100mL (1回分)

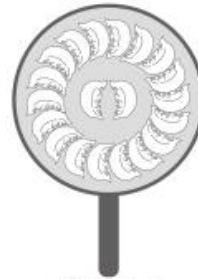
対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 白菜はみじん切りにして、塩（分量外）をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぼる。
2. ボウルに**1**と**A**を入れ、粘りが出るまでよく練り、20等分する。
3. ギョウザの皮に**2**をのせ、ひだを取りながら包む。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。
5. メニューの「サポート」「ギョウザ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
6. 表示部に「**工程1**」が表示されたら、**3**を並べ、水100mLを入れふたをして「**タイマー**」ボタンを押す。
7. 表示部に「**工程2**」が表示され、水がなくなったらふたを取り外して焼き上げ、焼き色を確認して器に盛りつける。



調理のこつ



ギョウザの
並べかた