

## 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

### 材料 (20個分)

白菜 170g

<b>A</b> 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)

### 材料 (10個分)

白菜 85g

<b>A</b> 豚ひき肉	60g
にら (みじん切り)	15g
長ねぎ (みじん切り)	13g
にんにく (みじん切り)	1/2かけ
しょうが (みじん切り)	1/2かけ
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
塩・こしょう	各少々

市販のギョウザの皮 10枚

サラダ油 大さじ1

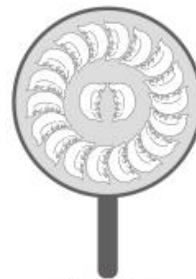
水 100mL (1回分)

### 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**のをせ、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「OK」ボタンを押し、焼く。
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、「OK」ボタンを押し焼き上げ、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