

## IH調理 焼きギョウザ



### 作り方

- 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。
- ボウルに①とⒶを入れ、粘りが出るまでよく練り、20等分する。
- ギョウザの皮に②をのせ、ひだを取りながら包む。
- 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。
- メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら③を並べ、水100mLを入れふたをして中まで火を通す。
- 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。

適温調理

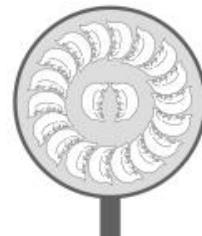
焼き物

設定温度の目安

200°C

### 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  |



ギョウザの  
並べかた

|           |            |
|-----------|------------|
| 市販のギョウザの皮 | 20枚        |
| サラダ油      | 大さじ2       |
| 水         | 100mL（1回分） |