



適温調理

焼き物

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）

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「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
6. 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。
7. 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

