



# あれ! さっぱりとしておいしいミルク焼ギョウザ!

伊藤悦子

## 材料・分量 (4人分)

牛乳	100ml	ギョウザの皮	30枚		
豚ミンチ	300g	サラダ油	大さじ1		
①調味料(具)	みそ	6g	フライパン用水分	牛乳50ml+水50ml	
	砂糖	1g	ごま油	大さじ2	
	しょうが(チューブ)	2g	②タレ	みそ	10g
	にんにく(チューブ)	2g		砂糖	6g
キャベツ	100g	牛乳		100ml	
白ねぎ	50g	こんぶ茶	2g		
塩	2g	酢	大さじ1 1/2		
キクラゲ(生)	15g	レモン	1個		

## 作り方 (時間:55分)

- ① 豚ミンチに牛乳100ml、①の調味料みそ6g、砂糖1g、しょうが2g、にんにく2gを入れてよく混ぜておく。
  - ② キャベツ、白ねぎはミジン切りにし、塩2gを入れてしんなりさせておく。
  - ③ キクラゲもミジン切りにする。
  - ④ ②をしっかりとしぼる。
  - ⑤ ①に③④を入れて混ぜる。
  - ⑥ ⑤の具をギョウザの皮にのせて包む。
  - ⑦ フライパンに大さじ1のサラダ油を入れ、⑥をのせ中火で少し焼き、フライパン用水分(牛乳50ml+水50ml)を入れふたをして水分がなくなるまで中火で焼く。
  - ⑧ ⑦にごま油大さじ2を回しかけ焼き色がつくまで焼く。
  - ⑨ 鍋に②のみそ、砂糖、牛乳、こんぶ茶を入れ、いっきに煮立たせ(1分)、その後少しさめたら酢を入れる(タレ)。小皿に入れる。
- ※レモン汁をかけるとよりサッパリとしておいしいです。

## セールスポイント

あれ!と思うぐらいさっぱりとしておいしく、カルシウムもしっかり取れて、  
牛乳きらいなお子さんもパクパク食べちゃいますよ~!