

ゴーヤ入り棒ギョーザ

<料理名>	簡単クッキング！ ゴーヤ入り棒ギョーザ
<材料（4人分）>	<ul style="list-style-type: none"> ・ギョーザの皮 1袋（30枚） ・にんにく 5g ・豚ひき肉 150g ・しょうが 5g ・キャベツ 100g ・しょうゆ 小さじ1 ・ゴーヤ 50g ・酒 大さじ1 ・サラダ油 大さじ1 ・塩、こしょう 少々 ・水 大さじ5～6程度
<作り方>	<p>料理の状況が分かるように詳細を記入してください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ゴーヤは両端を切り落とし、縦に2等分してスプーンを使い、種とワタを取り除く 2. 薄く好みの大きさに切り、塩（分量外）をもみこみ、5分程度置く 3. 2でゆでる湯を沸かす 4. 沸騰したお湯に1分程度2を入れ、ザルにあげ、水気を軽くしぼる 5. キャベツはみじん切り、にんにく、しょうがはすりおろしておく 6. 豚ひき肉、4、5、しょうゆ、酒、塩、こしょうをポリ袋に入れ、袋の上から粘りが出るまでもみこみ、袋の角をはさみで少し切り落とす 7. ギョーザの皮を並べ中央付近に6をしづり、皮のふちに水（分量外）をぬり両端を折りたたむ 8. フライパンにサラダ油をひき、7のとじ目を上にし、並べて中火で焼く 9. 薄く焼き色がついたら、水を入れふたをして5～8分程度、蒸し焼きにする 10. 水気がなくなったら、皿に盛り付けできあがり お好みでしょうゆ、ラー油、ポン酢を添えて下さい

