


# 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"> <li>・ギョーザの皮 1袋（30枚）</li> <li>・にんにく 5g</li> <li>・豚ひき肉 150g</li> <li>・しょうが 5g</li> <li>・キャベツ 100g</li> <li>・しょうゆ 小さじ1</li> <li>・ゴーヤ 50g</li> <li>・酒 大さじ1</li> <li>・サラダ油 大さじ1</li> <li>・塩、こしょう 少々</li> <li>・水 大さじ5～6程度</li> </ul>
<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"> <li>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</li> <li>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</li> <li>3. 2でゆでる湯を沸かす</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>7. ゴーザの皮を並べ中央付近に6をしぼり、皮のふちに水（分量外）をぬり両端を折りたたむ</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> </ol>

