

インド風ベジまるぎょうざ

(日高小 5年 小野田 翼)

材料 4人分

材 料	分 量
ごはん	300g
鳥むねひき肉	200g
玉ねぎ	80g
人参	40g
しいたけ	40g
切り干し大根 (乾燥時)	8g
りんご	40g
むし大豆	40g
サラダ油 A	大さじ 1
サラダ油 B	大さじ 1
サラダ油 C	大さじ 1
サラダ油 D	大さじ 1
ウイスターソース	小さじ 2
カレー粉	小さじ 2
ぎょうざの皮	24 枚
とろけるチーズ	4 枚
水 A	大さじ 2
水 B	大さじ 2
水 C	大さじ 2
トマト	1 個
レモン	4 切れ

【作り方】

- ① 切り干し大根を水で戻し、絞って短く刻む。
- ② 人参、玉ねぎ、しいたけ、りんごをみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油 A をひき、鳥むねひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけを炒める。
- ④ 切り干し大根、大豆、りんご、ごはんを加え、全体に火が通ったら、ウイスターソース、カレー粉で味付けをする。とろけるチーズを加える。
- ⑤ 別のフライパンを熱し、サラダ油 B 入れ、ぎょうざの皮を 4 枚並べ④を大スプーンで 2 杯ずつそれぞれの皮の中央にのせ、ぎょうざの皮 4 枚で蓋をする。
- ⑥ 水 A を加え、蓋をして 5 分ほど中火で焼き、水分が無くなったら取り出す。
- ⑦ ⑤⑥をもう 2 度繰り返す。(サラダ油 C・D、水 B・C を使用する。)
- ⑧ さいの目切りにしたトマトとくし切りのレモンを添えたらできあがり。

※炊飯の行程は省略

<自分だけのアイデア>

刈谷市産の切り干し大根を使ってシャリっとした食感を出しました。

5色がそろった具材をぎょうざの皮ではさんで、見た目がおもしろく、

食べるいろいろな食感があって楽しいトリコになるぎょうざを作りました。

