

ぎょうざ丼

材料	使用料 (1人分)		切り方	作り方
豚挽肉	30	g		① フライパンにごま油を熱し、にんにく、土しょうがを香りが出るまで炒め、豚挽肉を加え炒める。 ② 肉の色が変わったら、キャベツを加え炒める。 ③ ニラを加え炒める。 ④ 調味料で味をつける。 (しょう油、塩こしょうは加減しながら入れていく。) ⑤ ごま油を加え香りをつける。 ⑥ 水溶きかたくり粉でとろみをつけて仕上げる。 ⑦ 米飯の上のにのせて完成！
にんにく	0.4	g	みじん切り	
土しょうが	0.5	g	みじん切り	
キャベツ	40	g	あらみじん切り	
ニラ	5	g	1cm長さ	
酒	3	g		
塩こしょう	少々			
しょう油	5	g		
ごま油	2	g		
かたくり粉	0.8	g	水溶き	
米飯	1	杯		

※にんにく、しょうがはチューブでもOK！

