【オクラとトマトの肉ゴロぎょうざ】レシピ

【材　料　（４人分)】

ミニトマト・　・・・・・・・７個
キャベツ・・・・・・・・３枚（120ｇ）
玉ネギ・・・・・　１/２　個　（100ｇ）
オクラ・・・・・・・・・・・・５　本
ニラ・・・・・　・　１/５束（３０ｇ）
豚ひき肉・・・・　・・・・２００ｇ
鶏がらスープの素・・・・小さじ　２
にんにくじょうゆ・・・・・大さじ１
しょうが・・・・・・・・・・１０ｇ
ぎょうざの皮（大判）・・・・・１袋
ごま油・・・・・・　・・・　大さじ１
A［酢・・・・・　・　小さじ１　１/２
　［ポン酢・　・・　・・・　小さじ１

栄養価＜１人分＞
エネルギー　266kcal　たんぱく質　11.9ｇ
脂　質　　11.5ｇ　食塩相当量　0.4ｇ

【作り方】

① ミニトマトは４等分、キャベツはせん切り、玉ネギとニラはみじん切りにする。オクラはヘタを取り、３本はみじん切り、２本は輪切りにする。しょうがはすりおろす。
② ボウルに豚ひき肉、鶏がらスープの素、にんにくじょうゆ、すりおろしたしょうがを入れ軽く混ぜる。次に①の野菜を入れよく混ぜる。
③ ぎょうざの皮に②を入れ、包む。
④ ごま油を引いたフライパンに並べ、湯１/２カップを入れ蒸し焼きにする。
⑤ Ａの酢とポン酢を混ぜ合わせる。
⑥ ぎょうざが焼けたら皿に盛り、お好みで⑤を付ける。

☆ポイント☆

・第１５回アイディア料理コンテストで「はだのの味グルメ賞」に選ばれた一品になります。
・普段あまり「ぎょうざ」に入れないような、ミニトマトやオクラを入れることで、食感を楽しむことができます。