



『揚げ餃子』



●材料

分量（4人分）

豚ミンチ	80 g
キャベツ	90 g
玉ねぎ	65 g
にら	6 g
にんにく	1. 5 g
しょうが	2 g
ごま油	1. 2 g
でん粉	6 g
塩	0. 8 g
しょうゆ	1. 6 g
酒	5 g
ぎょうざの皮	12枚

A

●作り方

1. キャベツはみじん切りにし、塩をふってもみ、水気をしぼる。
2. 玉ねぎ・にらは、みじん切りにし、にんにく・しょうがは、すりおろす
3. 1・2とAをよく混ぜ合わせる。
4. 3の具を12等分する 皮の真ん中に具をおき、皮のふち半分に水をつけて包む。
5. 中温(約 180℃)できつね色になるまで揚げる。

●学校給食献立例



- ・コッペパン
- ・焼きそば
- ・揚げ餃子 酢醤油
- ・ポイルキャベツ
- ・牛乳



油で揚げずに蒸し焼きにしても美味しいです。酢しょうゆがよく合います。



水巻町学校給食レシピ