

パリパリに焼けた羽根もおいしさのうち！

# 春キャベツの羽根つきギョーザ

1/3量で419kcal | 塩分0.8g | 時間10分



## 材料 (2~3人分)

豚ひき肉…200g

春キャベツ(みじん切り)  
…大2枚分

ギョーザの皮…1袋 (24枚)

A [ 酒…大さじ1  
しょうゆ、ごま油…各小さじ2  
塩、こしょう…各少々

B [ 薄力粉…小さじ2  
水… $\frac{2}{3}$ カップ

サラダ油…大さじ2

酢、しょうゆ、ラー油  
(お好みで) …各適量

## 1 下ごしらえ、包む

Bは混ぜ合わせておく。

ボウルにひき肉、キャベツ、  
Aを入れてねばりが出るまで  
混ぜる。混ぜたひき肉を包む。

## 2 焼く

フライパンに油を中火で熱し、  
ギョーザを並べる。3分ほど焼いて  
しっかり焼き色がついたらBを  
もう一度混ぜて加え、フタをして  
弱火で3~4分蒸し焼きにする。

## 3 蒸発させる

ふたを取って強めの中火にし、  
水分を飛ばし、パリッと  
するまで焼く。皿に盛り、  
お好みで酢、しょうゆ、ラー油を  
つけて食べる。