

JA西条

第1回ときめきレシピコンテスト

応募作品

m さん作♪

なすギョーザ

【作り方】

- ①なすはヘタを切り落とし、縦に5～6mm厚さに切る。
- ②大き目のボウルに水1/4カップ、塩小さじ1/2を混ぜ合わせ、なすを加え、混ぜる。
- ③なすがしなりしたら紙タオルに挟み、水気をよく切る。
- ④ねぎをみじん切りにし、ボウルに肉だねの材料を入れて混ぜ、なすの手前側に乗せ、半分にたたむ。
- ⑤フライパンにサラダ油小さじ2、中火で④を並べて両面を焼き、ふたをして2～3分間焼く。
- ⑥コチュジャンと醤油を混ぜ合わせたタレを添えれば完成。

【材料】

- 絹かわなす・・・約60g
- 豚ひき肉・・・150g
- ねぎ・・・25g
- しょうが・・・小さじ1
- にんにく・・・すりおろし1/2かけ分
- キャベツ・・・120g
- コチュジャン・・・適量
- 醤油・・・大さじ1

