

リーちゃん賞

大根の葉ギョウザ

考案者 **クックネーム** : はらぺこあおむし さん



【食べきり使いきりポイント】

捨ててしまいがちな大根の葉と冷蔵後の中で余りがちな食材を使いました。

ちょっとずつ残ったものを使い切るためのレシピを考えました。

レシビ (2人分)

◆材料・分量

大根の葉	100g
人参	30g
豚ひき肉	100g
ショウガすりおろし	小さじ1
ニンニクすりおろし	小さじ1/2
ギョウザの皮	20枚
みそ	小さじ2
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
ゴマ油	小さじ2
サラダ油	小さじ2
ぽん酢	適量
水	100ml

- 1 大根の葉は小口切り、人参はみじん切りにし、ゴマ油小さじ1で軽く炒めておく
 - 2 ひき肉、ショウガ、ニンニク、みそ、塩、コショウ、ゴマ油小さじ1に、1をよく混ぜる
 - 3 ギョウザの皮に包む
 - 4 フライパンにサラダ油を熱し、ギョウザを並べ、水100mlを加えふたをし、水分がなくなるまで焼く
 - 5 ふたを開け、ほどよい焦げ色をつける
 - 6 ポン酢をつけていただく(酢じょうゆ、ラー油などお好みで)
- ※ ギョウザの皮は余ったら、チーズなどを包んでも面白いです!

【 問い合わせ先 】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273



冷蔵庫の残り物を捨てることなく使いきるムダのないエコなギョウザですよ♥

