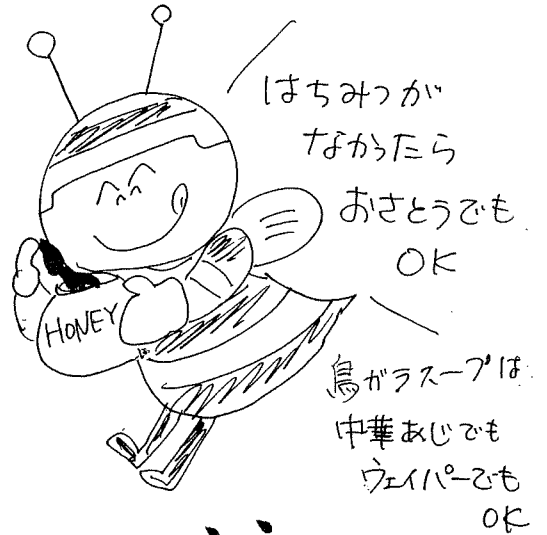


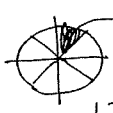
お店から小麦粉が 消えちゃった……

そんな今こそ米!!
「ぎょうざの具どしり」

ぎょうざの具を
ごはんの
のける



(材料)

- A. ごはん (食べれる分だけ用意)
- B 豚ひき肉 1人分100g
- C キャベツ  このくらいあたるOK
1玉の1/8
- D ニラ 1人分4本くらい
- E ごま油
- F 料理酒
- G 塩
- H しょうゆ
- I 片くり米粉 K. はちみつ
- J 鳥ガラスープのもと

(作り方)

① ニラははしから**5**ミリほどに切る

② キャベツは みじん切りにする

③ フライパン用意

④ ごま油を **大さじ1** 入れる

⑤ 強火にかける

⑥ 豚ひき肉を全部入れる

⑦ **2分**いためる

⑧ キャベツを全部入れる

⑨ **1分**いためる

⑩ ニラを全部入れる

⑪ **1分**いためる

⑫ 一度火を止める

⑬ ボウル用意

(なからたらお茶わんでもいいよ)

| | 1人 | 4人 |
|-----------|--------|------|
| 料理酒 | 大さじ1/2 | 大さじ2 |
| 塩 | 1ふり | 2ふり |
| しょうゆ | 大さじ1/2 | 大さじ2 |
| 鳥ガラスープのもと | 大さじ1/2 | 大さじ2 |
| はちみつ | 大さじ1/2 | 大さじ2 |
| 片くり米粉 | 大さじ1/2 | 大さじ2 |

入れてよく混ぜる

⑭ ⑬を全部 フライパンの中へ

⑮ 中火にかける

⑯ **1分**いためる

⑰ ごはんの上にかけて

でき上り!!