みやざき 地産地消 おいしい♪宮崎

NHKニュース イブニング宮崎

【セロリぎょうざ】

坂田 拓郎 (さかた たくろう) さん

材料（20コ分）

セロリ (葉付き)	150g	サラダ油	大さじ 2
豚ひき肉	100g	塩	ふたつまみ
にんにく	3 かけ	こしょう (黒)	ふたつまみ
ぎょうざの皮	20 枚	水	適量
甘口しょうゆ	小さじ 1	ぎょうざのタレ (市販)	適量
ごま油	小さじ 1		

手順

（1）セロリを葉と茎に分ける。茎は筋を取ってみじん切りに。
葉は 5 枚を千切りに、残りはみじん切りにする。

（2）にんにくをみじん切りにする。

（3）ボウルに豚ひき肉、みじん切りにしたセロリの茎と葉、にんにく、ごま油、甘口しょうゆ、塩、こしょうを入れて、しっかりこねる。

（4）ぎょうざの皮に（3）のタネを包む。

（5）フライパンにサラダ油を入れて中火でぎょうざを焼いていく。
1 ～ 2 分ほど焼いたら水を加えて蒸し焼きにする。

（6）焼き色がついたら器に盛り、セロリの葉を散らしたら完成。

Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved. 許可なく転載することを禁じます。