

作ってみよう!

おうちで給食レシピ

★包まないぎょうざ丼★



ぎょうざを手作りしたいけど、
包むのが大変…という方は、
ぜひ作ってみてください。
暑い時期でもごはんが
すすみます。



材料	5人分正味g(中学年)※1	目安量※1	切り方・下処理
お米	370		炊飯する
油	5	小さじ 1	
しょうが	3	1 かけ	みじん
にんにく	3	1 かけ	みじん
豚ひき肉	250		
玉ねぎ	60		粗みじん
キャベツ	150		粗みじん
長ねぎ	40		粗ねじん
酒	10	小さじ 2	
しょうゆ	20	大さじ 1 強	
塩	1.8		
こしょう	少々		
コチュジャン	3	小さじ 1/2	
にら	30		
かたくり粉	適量		1 cm
とき水	適量		
ごま油	5	小さじ 1	

※1 大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

※2 給食では野菜から水分が出やすいため、水溶きかたくり粉を加えます。ご家庭ではなしでも大丈夫かもしれません。

作り方

- 鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒め香りを出す。
- 豚ひき肉を加え炒める。脂がたくさん出てくるようなら取り除く。
- 玉ねぎ、キャベツ、長ねぎを加え炒める。
- 調味し、にらを加える。
- 水分が多いようなら水溶きかたくり粉をダマにならないよう加え、ごま油を入れ仕上げる。

