

津ぎょうざをつくろう!

津ぎょうざをつくってみよう! その名も「津っくぱっと」!

津ぎょうざ 10個分レシピ

豚ひき肉 …………… 240g
 玉ねぎ (みじん切り) …… 180g
 (中サイズ1個)
 にら (小口切り) …………… 40g
 にんにく (みじん切り) …… 2g
 しょうが (みじん切り) …… 2g

直径15cmのぎょうざの皮 … 10枚

【調味料】

※お好みに合わせて増減してください

塩 …………… 4g
 しょうゆ …………… 12g
 ごま油 …………… 10g

- 1** 材料を用意します。 **2** 主な材料 (豚ひき肉、たまねぎ、にら)。 **3** 2 (+しょうが、にんにく)と調味料をよく混ぜ、具をつります。 **4** 混ぜたら10等分にするとう便利。



- 5** 皮に具を置きます。 **6** ひだをつけて包んでいきます。



*手で持たずにお皿やバットの上で作業するのがコツ!



- 7** ひだをギュッギュと押さえつけます。



- 8** 生の津ぎょうざ完成! **9** 油温 150℃で揚げていきます。たいたい8分が目安。



8分後

- 10** 揚がってきたら中心温度を測ります。75℃が1分続けば合格! (または85℃から下からなければOK)



- 11** じゃんじゃん揚げて… **12** 津ぎょうざの完成です!!

