

# ☆≡ 親子クッキング ☆≡



## 変わりぎょうざ

◆材料 (4人分)

豚ひき肉	160g
木綿豆腐	80g
玉ねぎ	1/4個
乾燥わかめ	小さじ2
しいたけ	小2個
☆酒	大さじ1
☆しょうゆ	小さじ1
☆塩	少々
ぎょうざの皮	28枚
サラダ油・ごま油	適量
たれ	
酢・しょうゆ	各大さじ1

### ◆作り方

- ① わかめは水で戻し、水気を切って小さく切る。  
豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジ600Wで1分加熱し、重石をのせて水切りしておく。しいたけ、玉ねぎはみじんぎりにする。
- ② 豚ひき肉に調味料を入れてこね、①を加えて軽く混ぜ肉だねを作り、ぎょうざの皮で包む。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、ぎょうざを並べる。  
少し焼き目がついたら、餃子が1/3浸かる程度の水を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。  
水気が少なくなったら、ごま油を垂らし、カリッと焼き上げる。
- ④ たれを合わせる。



## 夏野菜のカラフル炒め

◆材料 (4人分)

なす	2本
赤・黄パプリカ	各1/4個
ピーマン	1個
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
水	小さじ1
サラダ油	小さじ1

### ◆作り方

- ① なすは洗ってラップで包み、レンジ600Wで1分加熱する。  
冷めたら長さ半分にして縦6等分にする。パプリカ、ピーマンを千切りする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、ピーマン、パプリカを炒め、続いて、なすを加えて炒める。
- ③ みそ、砂糖、水を合わせて、②に回しかける。

