

料理名		なんちやってギョーザ	
材料名	数量(4人分)	作り方	
稲庭うどん(乾)	50g	① うどんを短く折る。(1cmくらい) ② キャベツ・ほうれん草をさっと茹でてみじん切りにする。 ③ 玉ねぎをみじん切りにしてレンジ(600W3分)にかける。 ④ 肉に砂糖・塩・生姜(みじん切り)・醤油を加えてこねる。 ⑤ 冷めた②・③を④に加えてこねる。 ⑥ フライパンにクッキングシートをひき、サラダ油をぬる。 ①のうどんを均等にしきつめる。 ⑦ ⑥の上に⑤をしきつめる。 ⑧ 水100cc程をクッキングシートと肉だねの間に入れ、 ふたをして中火にかける。 ⑨ 蒸気が出たら弱火にして8~10分焼く。(様子を見て水を足す) ⑩ 肉に火が通り、うどんに焼き目がついたらごま油をまわし入れる。 ⑪ 皿にひっくり返して出来上がり。 ⑫ 人数分にカットして取り分ける。	
○豚ひき肉	300g		
○キャベツ	200g		
○玉ねぎ	100g		
○ほうれん草	100g		
砂糖	2g		
塩	0.8g (ひとつまみ)		
生姜	3g		
醤油	3g		
サラダ油	少々		
ごま油	5g		
		<ul style="list-style-type: none"> ・三浦のキャベツをたくさん食べられます!! ・包む手間が省けて簡単です。 	
			

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー230kcal たんぱく質17.1g)