

おうち給食レシピ

ツナ揚げギョウザ



材料（4人分）

ツナ（1缶）	70g
キャベツ 短い千切り	120g
ニラ 5mm切り	20g
玉ねぎ 短い千切り	小1/2個
しょうがチューブ	1cm
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
A こしょう	少量
ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ2
ぎょうざの皮	20枚
水（のり用）	
揚げ油	適量

作り方（所要時間 1時間）

- ・ツナ缶は油を軽く切る
 - ・キャベツはサッと茹で流水で冷まし水気を切る
- ① ツナ・キャベツ・その他の野菜と**A**の調味料をよく混ぜ合わせる
 - ② ぎょうざの皮で①を包み水でしっかりと口を閉じる
 - ③ ②を油で揚げて出来上がり

★ぎょうざの皮のパリッとした食感をお楽しみ下さい