

# ☆にじそばギョウザ☆



## おすすめポイント

ギョウザの中に、いためた「焼きそば(味つけなし)」を入れたこと!!

## ☆材料4人分

にじます……………4尾  
ギョウザの皮 ……30枚  
にら……………1束  
キャベツ……………7枚  
玉ネギ ……半分  
富士宮やきそばの麺…1袋  
〈下味〉

塩・こしょう …… 適量  
しょうゆ……………大さじ2  
しょうが汁…しょうが1片分  
すりおろしにんにく…2片  
〈たれ〉

しょうゆ …… 適量  
お酢 …… 適量  
ラー油 …… 適量

## ☆作り方

- ① にじますをさばく。(皮をむいて、たたく)
- ② にじますをさばいている間に麺を焼く。(麺は味つけなし)
- ③ キャベツをレンジでチンして蒸す。
- ④ にら、玉ネギ、蒸したキャベツ、焼いた麺をみじん切りにして、ボウルに入れる。
- ⑤ 下味の塩・こしょう、しょうゆ、しょうが汁、すりおろしにんにくを加える。
- ⑥ にじますをたたいた物もボウルに加え、混ぜ合わせる。
- ⑦ 混ぜ合わせた物をギョウザの皮で包む。
- ⑧ 包んだ物をフライパンで焼く。
- ⑨ 完成。お好みでたれを作る。

## 生徒の感想

最初にはじますをギョウザにして大丈夫かな?と思っただけ、とてもおいしくできました。アクセントとして入れた焼きそばの麺も歯ごたえがあってよかったです。班全員が協力して作ることができました。本当においしかったです。

富士根南中学校  
(H24 2年生)1組4班