



カレー粉にケチャップを合わせると、具がまとまります。シャキシャキのれんこんがアクセントに。

## カレーぎょうざ

材料 (12個・2人分)

- 合いひき肉…70g
- 塩…小さじ $\frac{1}{8}$
- 水…大さじ1
- にんにく(すりおろす) …小1片(5g)
- れんこん…40g
- カレー粉…大さじ $\frac{1}{2}$
- トマトケチャップ…大さじ $\frac{1}{2}$
- ぎょうざの皮…12枚
- サラダ油…大さじ $\frac{1}{2}$
- 熱湯…50ml

作り方 (20分 / 1人分 235kcal)

- ①れんこんはよく洗い、皮ごと5mm角に切る。
- ②ひき肉とAを合わせ、ねばりが出るまでよく混ぜる。れんこんとBを加えてさらに混ぜ、12等分する。
- ③皮の中央に②のをのせる。皮のふちに水をつけ、ふちを上でまとめるようにして包み、合わせた部分をひねるようにしてとじる(写真a)。12個作る。
- ④フライパンに油を温め、ぎょうざを並べる。分量の熱湯をそそぎ、ふたをして中火で約4分蒸し焼きにする。
- ⑤ふたをとり、水分をとばす。焼き色がつくまで焼く。



味のポイント /

カレー & れんこん



ゴーヤのがみを、チーズのまろやかさがやわらげます。

## ゴーヤとチーズのぎょうざ

材料 (12個・2人分)

- ゴーヤ…50g
- 塩…小さじ $\frac{1}{8}$
- スライスチーズ(溶けないタイプ) …2枚
- ベーコン(厚切り)…30g
- ぎょうざの皮…12枚
- サラダ油…大さじ $\frac{1}{2}$
- 熱湯…50ml

作り方 (20分 / 1人分 256kcal)

- ①ゴーヤは縦半分になり、種とわたを除く。2~3mm厚さに切って、塩をもみこみ、約5分おく。水気をしぼる。
- ②スライスチーズは1枚を半分に切り、それぞれ3等分する。ベーコンは2cm長さの棒状になるように切り、12等分する。
- ③皮にゴーヤ2~3切れ、ベーコン、チーズをのせる。ふちに水をつけて皮を半分に折り、中心を合わせる。左右1か所ずつ、それぞれ中心に向けてひだを寄せる(写真a)。ふち全体をしっかりとじる。12個作る。
- ④フライパンに油を温め、ぎょうざを並べる。分量の熱湯をそそぎ、ふたをして中火で4~5分蒸し焼きにする。
- ⑤ふたをとり、水分をとばす。焼き色がつくまで焼く。



味のポイント /

ゴーヤ & チーズ





