

ギョウザ中身 **バナナキャラメル味**



ピザ味

完成イメージ

ほくほく **ピザ風ギョウザ** & **バナナキャラメルギョウザ**

おかずにも
デザートにも!

共通材料 餃子の皮 大判1袋(22枚入り)…1袋からピザ風ギョウザ14個、バナナキャラメルギョウザ8個を作りました。

ピザ風ギョウザ

14個分

- | | |
|----------------|---------------------|
| ジャガイモ …… 200g | ウスターソース …… 小さじ1と1/2 |
| タマネギ …… 40g | ピザソース(市販) …… 適宜 |
| ニンジン …… 40g | ミックスチーズ …… 適宜 |
| コーン(水煮) …… 30g | 塩 …… 少々 |
| 合挽き肉 …… 60g | |

- ひき肉とみじん切りにしたタマネギとニンジンを入
れて炒め、全体に火が通ったらウスターソースを入
れ軽く炒める。
- ジャガイモを、2cm程に切り、電子レンジで600W4分掛
けつづし、塩(少々)を入れ混ぜる。※取り出し時熱いので注意!
①とコーンを入れ合わせる。※固いときは、様子を見てさらにレンジへ
- 餃子の皮に②をのせピザソース、ミックスチーズをのせ
皮のふちに水(分量外)をつけ包んで焼く。



バナナキャラメルギョウザ

8個分

- | |
|--------------------|
| バナナ …… 2本 |
| ミルクキャラメル(市販) …… 8個 |

- バナナを細かく切り、フォークでつぶす。
- キャラメルを一度に8個600Wで20秒
電子レンジに掛ける。※熱いので注意!
柔らかくなったキャラメルを2.5cmほど
に引き延ばす。
- 餃子の皮にキャラメルを①で包み込むよ
うにおき、皮のふちに水(分量外)をつけ
て閉じる。フライパンで焼きます。



- 裏に焼き色がついたらお湯(適宜)を入れ蒸し焼きにする。火が通ったら、出来上がり。

バナナキャラメルは
キャラメルが溶けたらOK!

今回のギョウザ包み方



ギョウザには色々な閉じ方があるよ
面白い包み方を見つけてみてね!

Q. 今回のポイントは?
A. ①市販のピザソースや
キャラメルを使い、手軽
にできまふ。
②同じギョウザの皮で、
おかずもデザートも作
れます。

Q. 日本と中国の餃子、どっちが好き?
A. 日本では、焼き餃子が多
いですが中国では水餃
子や蒸し餃子が一般
的で、残った餃子を翌日焼
いて食べる家庭もあるよ
うです。

Q. 餃子ってどんな料理?
A. 中国では、清の時代まで
使われていた貨幣に似て
いることから縁起の良い
食べ物とされ、旧正月(春
節)に食べる新年を祝
います。

晴れママ
Q&A

「餃子(ギョウザ)」

前田 茂子

清島印刷株式会社代表取締役専務
子育て発達支援コーディネーター・フードコーディネーター

作った
お料理写真を募集中!
詳しくは下記へ

「ママの晴れごはん」では紹介レシピを
作ったお写真を募集しています!

- 料理の写真
 - お名前(ペンネーム)
 - ご住所
 - お電話番号
- を添えてお送りください!



メール
お送り先 crecer@k-hamashima.co.jp
清島印刷クレール編集部「ママの晴れごはん」まで

いつでも
待ってるよ!



お子さんに好評の
オリジナルお料理の
ご投稿もお待ちしております!

今までのレシピはHPに掲載中!
ぜひチェックしてみてくださいね
ママの晴れごはん 検索
http://www.k-hamashima.co.jp

ご投稿ありがとうございます



ミントママさん
長時間オープンで焼くことで、
玉ねぎの甘み、お肉の旨味が
ジューシーで家族にも大好評
でした!

2017年11-12月号レシピ
「彩り!ミートローフ」

ブロックローの芯を
入れるアイデアいいですね!
(晴れママより)

※毎月発行日約1ヶ月前までのご投稿を最新号に掲載させて頂く予定です。
※ご投稿いただいた作品は、本誌やHP等でご紹介させていただくことがあります。