

ゴーヤのギョーザ

提供者：草花の山本さん



◇材料

ゴーヤ…1本
鶏むねひき肉…120g
キャベツ…3枚
にんにく
しょうが
オイスターソース…大さじ1と1/2
卵
塩
コシヨー
ゴマ油
ギョーザの皮（大）…15枚
冷凍粒コーン（飾り用）



↑ ゴーヤの花(イメージ)

◇作り方

- ①みじん切りにしたゴーヤと卵をゴマ油で炒め、冷ます。
- ②鶏むねひき肉とみじん切りにしたキャベツ、すりおろしたにんにく・しょうが、オイスターソースに①を加え揉む。
- ③ギョーザの皮で②を包み、中央に冷凍粒コーンを2個のせる。（ゴーヤの花）
- ④フライパンに油を入れ、焼く。（水も入れ、蓋をする。）
- ⑤そのまま食べる。タレなしでOK！