

## フライパン1つでグルテンフリー大判餃子

● 豚挽肉	150 g	* しょうゆ	小1
↳ 塩	小1/2	* 鶏がらスープの素	小1
↳ 生姜(おろす)	0.5片(小1/2)	* オイスターソース	小1/2
		* ごま油	大1
● キャベツ(荒みじん切)	300g	* コショウ	小さじ 1/4
● ニラ(荒みじん切)	1/2束(約50g)		
● たまご	1個		
		・ 餃子の皮	18~20枚
		・ さし水	75cc

- ① キャベツとニラを粗めのみじんぎりにする。生姜をおろしておく。
- ② ひき肉に塩とおろし生姜を加え、**ねばりが出るまで**よく練り混ぜる
- ③ ひき肉が白っぽくなったら、調味料を加えてさらによく混ぜる
- ④ キャベツ・ニラ・たまごを加えて、また混ぜる(タネ完成)
- ⑤ フライパンにうすく油をひき、ぎょうざの皮を並べる(9~10枚くらい)
- ⑥ 並べた皮の上に③のタネをのせて、その上に**同じ枚数**の皮をかぶせる
- ⑦ 火をつけてフライパンが温まったら、**さし水(75cc)**を全体にぐるっとかける
- ⑧ すぐにフタをして**中火で5分間**、蒸し焼きにする  
(中火:フライパンの底に火がつくけど、フライパンからはみ出さない程度)
- ⑨ 5分たったらフタをあけて**強火**にし、フライパンを振りながら水分を飛ばす  
(水があまりにたくさん残っていたら捨ててもOK)
- ⑩ 大きな皿やフライパンのフタなどを使って、上下をひっくり返す
- ⑪ 両面カリッと焼けたら皿に乗せ、人数分に切り分けて完成

※小麦粉の餃子の皮で作る場合は、さし水を100ccに変更する