

コマツナたっぷり 焼きギョーザ

コマツナのレシピ



シンプルだけど、おいしい！
コマツナの風味がしっかり生きてます

材料（4人分）

コマツナ	150g
牛ひき肉	50g
オイスターソース	少々
塩	少々
ギョーザの皮	20枚
ゴマ油	適量

作り方

- ① コマツナはかためにゆで、1 cm ほどの幅に刻み、水分を軽く絞ります。
- ② (1)を牛ひき肉と合わせ、よく混ぜます。
- ③ 塩とオイスターソースを加え、さらによく混ぜます。
- ④ ギョーザの皮で具を包み、ゴマ油を熱したフライパンで焼きます。

ワンポイント

具をジューシーに仕上げるために、コマツナの水分は絞りすぎないようにしましょう。