

りすぐみ・こあらぐみの田中さんよりおいしいレシピ教えていただきました

# ぎょうざなべ

由来や  
エピソードを  
お聞かせください...



ぎょうざが大好きですが、焼きぎょうざだと他にも副菜を作らないと野菜が足りず...

‘ぎょうざなべ’なら1品で野菜もとれ、子どもも喜んでぎょうざと一緒に野菜を口に運んでくれます。



## 材料

冷凍ぎょうざ 20個くらい  
キャベツ(ざく切り) 適量  
にんじん(短冊切り) 適量  
もやし 1袋  
にら 1束  
しめじ他野菜なんでも

おろししょうが	少々
水	1200cc
だしの素	小さじ1
鶏がらスープの素	大さじ2
しょうゆ	大さじ2~4
みりん	大さじ1
白ごま	適量
ごま油	適量

## 作り方

- ①鍋に { (カッコ) をすべて入れ、キャベツ、にんじん、ぎょうざを入れて火に(中火~強火)かける。
- ②さらにもやし、しめじを加え、キャベツがしんなりしたら中火にして最後ににら、白ごまを加えごま油をたらす。

- \* 〆に中華めんを入れるとおいしいです!
- \* 大人はキムチを合わせて味変させたりしています。



こども園ではたくさんの‘ぎょうざ’を作って大きな鍋で煮ることが難しいので、‘ぎょうざ’を‘わんたん’に替えて具たくさんスープにアレンジしました。

これから寒い季節がやってきましたね。野菜をたっぷり入れた‘ぎょうざなべ’で温まってみてはいかがでしょうか。