



ぎょうざ スープ餃子づくり

じゅんび <準備>

- ① しっかりと手を洗おう！ ぜんいん : 全員
- ② 調理器具をすべて洗おう！ ぜんいん : 全員
- ③ 飯ごうの中でお米を研いでご飯を炊こう！ ごはん係 : ごはん係
(20分くらい飯ごうの中で水にひたしてから火にかける)
- ④ まきを割って火を起こそう！ ひがかり : 火係



ちょうり <調理>

- ① ボールに薄力粉・塩を入れて混ぜ、水を少しずつ加えてよくこねる。
- ② 生地きじの表面ひょうめんがなめらかなめらかになったらフタをして15分程度寝かせる。
- ③ 餃子用ぎょうざよう(キャベツきゃべつ or 白菜はくさい・ニラにら)とスープ用すूपよう(人参にんじん・長ネギながねぎ)の野菜を切ろう！
(餃子用→みじん切り、スープ用→薄切りにする)



- ④ ボールにキャベツ・ニラ・豚ひき肉・卵を入れてよく混ぜ、タネを作る。

- ⑤ 寝かせた生地を8等分にしてから、

直径2cm程度の棒状にして、1cm幅くらいに切る。



- ⑥ 打ち粉をひいてから、めん棒で一つひとつを薄く丸く伸ばして皮を作り、そこにタネをはみ出さないように包む。 ①～⑥ : 餃子係



- ⑦ スープ用の材料と水を鍋に入れ火にかけよう！火力を上手く調節して水を沸騰させよう！

- ⑧ 水が沸騰したら、餃子と鶏ガラスープを入れてひと煮立ちさせる。



- ⑨ 材料に火が通り、塩コショウで味を整えたら完成！

⑦～⑨ : 全員

