子どもたちにも大好評

長岡菜入餃子

■材料（20個分）

長岡菜 150g（塩出してみじん切り）／豚ひき肉 100g／長なす 1個／ねぎ 1/3 本／しょうが 20g・にんにく 10g 各1片／ぎょうざの皮 20 枚／塩 少々／こしょう 少々／酒 小さじ1／砂糖 小さじ1／オイスターソース 小さじ2／しょうゆ 小さじ 1/2 ／サラダ油 大さじ2／つけたれ：酢 適宜 、しょうゆ 適宜

■作り方

❶長岡菜、長なす、ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切り。
❷フライパンに油を入れ、ねぎ、にんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら、肉となすを入れ良く火が通るまで炒める。
❸❷に塩、こしょう、酒、砂糖、オイスターソースで味付けする。
❹❸に長岡菜を入れ炒め、しょうゆで味付けしでき上がり。
❺❹をぎょうざの皮に包む。
❻フライパンに油大さじ2を入れ、強火で1分、ふたをしてぎょうざを焼き、コップ1/2の水を入れ弱火にして5分焼いてでき上がり。
❼好みのたれで食べる。

■ポイント&エピソード

●我家では子供たちが小さい時、野菜嫌いにならない様にぎょうざとカレーの中に、いつもいろいろな野菜を入れて食べさせたので、子供の頃から好ききらいなく育ってくれました。今では、いろいろな具ぎょうざは我家の味になっています。長岡菜のぎょうざは初めてです。とても使いやすい菜だと思います。

■栄養価（5個分）

エネルギー229kcal／たんぱく質8.6g／脂質10.8g／炭水化物22.8g／食塩相当量1.0g（つけたれは含みません）

長岡菜・体菜を利用した新たな創作料理部門 入賞 新保静子さん（小千谷市）