チーズが長岡菜とよく合って、まろやか

# チー菜ぎょうざ

**■材料（4人分 24個）**

強力粉 100g／薄力粉 100g／熱湯 140ml／長岡菜 15g／サラダ油（焼き油）12g（大さじ1）／A【豚ひき肉 200g、長岡菜 200g、チーズ 60g、にんにく・しょうが 各 10g／塩、こしょう 少々】／塩、梅昆布／しょうゆ、酢

**■作り方**

❶長岡菜は塩出しして、みじん切りにする。
❷強力粉と薄力粉を熱湯で混ぜ合わせ細かくした長岡菜を入れ、耳たぶくらいの厚さまでこねる。
❸24等分にして円形に伸ばす。
❹Aをボウルに入れこねて塩、こしょうを少々加える。
❺皮に具を包む。
❻フライパンに油を入れ約5分お湯で蒸し焼きにする。
❼お湯を捨てて、焦げ目がつくまで焼く。
❽お好みの味つけで食べる。

**■ポイント&エピソード**

- ぎょうざは大人も子供も大好きな食べ物です。
- チーズが長岡菜と良く合うので、まろやかでとても美味しいです。
- 塩と梅昆布を刻んだものを混ぜ、つけて食べても少し変わった風味が味わえます。
- 生地に入れる長岡菜はミキサーで細かくすると全体的に緑になります。

**■栄養価（1人分）**

エネルギー387kcal／たんぱく質18.7g／脂質15.4g／炭水化物40.2g／食塩相当量1.5g（つけたれは含みません）