

# メニュー部門



優秀賞 中央中学校 すずきのののか 鈴木野乃花 さん



## 「和風小松菜ぎょうざ」

テーマ：みんなが食べやすい和風ぎょうざ



令和7年1月28日の給食で  
提供しました

### 材料(4人分)

小松菜	400g
塩	小さじ 1/2
豚ひき肉	400g
塩	小さじ 1/2
★しょうが	大さじ1
★しょうゆ	大さじ 1/2
★みそ	大さじ1
・ぎょうざの皮	40枚
・ごま油	適量
・お湯	100ml

### 作り方

- ① 小松菜はよく洗ってみじん切りにする。  
塩を振って10分置き、水気を絞る。
- ② ボウルに豚ひき肉と塩を入れてよくこねる。  
さらに①の小松菜と★の材料を加えてよくこねる。
- ③ ②をぎょうざの皮で包み、ごま油を熱したフライパンに並べ、お湯を加えて蒸し焼きにする。



### 野乃花さんからのアピールポイント

小松菜は通年出回っていて手に入りやすく、あく抜きせずにそのまま使えることと、食感がいいので入れてみようと思いました。小松菜の風味を活かすためにニンニクを入れず、特別な調味料は使わず、みそで和風の味付けにしました。また、そのままでご飯に合うように、やや濃い味付けにしたことがポイントです。

※材料やレシピはご本人のオリジナルを掲載していますが、学校給食で提供する際は給食用にアレンジしています。