



3月17日 2年生



餃子 レタスタっぷりサラダ 豆乳のコーンスープ ご飯

【餃子】

<材料・2人分>

◎豚挽き肉 850g ◎白菜 850g ◎にら 1/2束 ◎にんにく 1かけ ◎しょうが 1かけ
◎餃子の皮 50枚 ◎醤油 大さじ1.5 ◎ごま油 小さじ1.5 ◎紹興酒 大さじ1弱 ◎酒 大さじ1弱
◎こしょう 少々 ◎ラード 小さじ1.5 ◎だしの素 少々 ◎塩 少々

<作り方>

- ① 挽き肉に少量の塩を振りかけ、粘り気が出るまで十分に練り込む。
- ② ①にニンニクと生姜をすり下ろしたもの、紹興酒、酒、ごま油、塩、コショウ、ラードを入れて、さらに練り込む。
- ③ 白菜は下茹でし、にらとともにみじん切りにして、さらに塩少々を振りかけ、よく揉み、十分に水気を絞る。
- ④ ②と③を軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の具をすくい取り、皮の半円片側に、皮の端から5mm程を残し、具をのせる。
- ⑥ 餃子の皮を一方の端からつまむようにひだを付けて閉じて行き最後に全体をのひだをしっかりと抑えて形を整える。
- ⑦ フライパンに火をつけ、サラダ油を軽くひいて餃子同士が触れ合わないよう並べる。餃子が7分目くらいまで浸るまで水を注ぎ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑧ 水分が飛んだら、フライパンをゆすり、良い焼き色をつけ、器に盛る。

【レタスタっぷりサラダ】

<材料・2人分>

◎サニーレタス 1/4個 ◎プチトマト 4個
【A】◎しょうゆ 大さじ1/4 ◎ごま油 大さじ1/4 ◎鶏がらの素 小さじ1/4 ◎塩 少々
◎粗引きこしょう 少々

<作り方>

- ① 【A】の調味料を混ぜておく。
- ② レタスはきれいに洗って水気をふき、ひと口大にちぎる。プチトマトはくし型に切り、ボウルに入れて和える

【豆乳のコーンスープ】

<材料・2人分>

◎クリームコーン缶 100cc ◎豆乳 100cc ◎鶏ガラスープ 100cc ◎冷凍コーン 大さじ1
◎塩、こしょう 適量 ◎パセリ 適量

<作り方>

- ① 鍋にクリームコーン缶、豆乳、鶏ガラスープ、冷凍コーンを入れて火にかける。弱火でよくかき混ぜる。
- ② 温まったら、塩、こしょうで味を調える。仕上げにパセリを振る。