



9月22日

3年生



餃子 中華風春雨スープ もやし中華風和え物

【餃子】

<材料・50個分>

◎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・1/2 ◎ごま油 小さじ1・1/2 ◎紹興酒 大さじ1 ◎酒 大さじ1
◎こしょう 少々 ◎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引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。

【中華風春雨スープ】

<材料・2人分>

◎チンゲン菜 1/2株 ◎はるさめ 10g ◎卵 1/2個 ◎塩・コショウ 少々
〔A〕◎水 150cc ◎鶏ガラスープ 大さじ1/2 ◎しょうが 1/2かけ ◎酒 大さじ1/2

<作り方>

- ① チンゲン菜は1cm幅に切り、はるさめは水でもどす。しょうがは薄切りにする。
- ② 〔A〕を煮立て、はるさめを加えてひと煮する。チンゲン菜を加え中火で1、2分煮て、塩・こしょうで味を整える。
最後に溶き卵を入れる。

【もやしの中華風和え物】

<材料・2人分>

◎もやし 1袋 ◎にんにく 1/2かけ ◎ショウガ 1/2かけ ◎塩 小さじ1/2 ◎ごま油 大さじ1
◎万能ねぎ 1本 ◎ごま 大さじ1/2
〔A〕◎醤油 大さじ1 ◎酢 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1/2

<作り方>

- ① もやしは軽く茹でて水をきり、塩をまぶしてよくまぜ、ごま油いれてよく合える。
- ② ショウガとニンニクはみじん切りに。万能ねぎは小口切りにしておく。
- ③ ボウルに、②と〔A〕の醤油・酢・砂糖を加え、もやし・人参とよく和える。