

3月11日1年生



餃子
中華スープ
ごはん



【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

[2人分] ◎醤油 大さじ1・1/2 ◎ごま油 小さじ1・1/2 ◎紹興酒 大さじ1弱
◎酒 大さじ1弱 ◎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を、紹興酒、酒、胡麻油、塩、コショウ、うまみ調味料を入れて、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更に塩少々を振り掛けよく揉み、充分に水気を絞り取る。
- ④ ①と②を優しく軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ ③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オイル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。

【中華スープ】

<材料・2人分>

◎卵 1/2個 ◎鶏ガラスープ 300cc ◎わかめ 小さじ1 ◎塩 少々 ◎玉ねぎ 1/4個

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにし、わかめは水で戻しておく。
- ② 鶏ガラスープに玉ねぎを入れ、煮立ったらわかめを入れ、卵を溶き入れる。味を見て、塩で調節する。