



3月11日 2年生



餃子 中華風春雨スープ ごはん

【餃子】

<材料・50個分>

◎豚挽き肉 500g ◎白菜 500g ◎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 ◎砂糖 小さじ1 ◎塩、こしょう 少々
〔A〕◎醤油 大さじ1 ◎ごま油 大さじ1 ◎酒 大さじ1 ◎鶏ガラ 小さじ1

<作り方>

- ① 白菜とにらはみじん切りにし、塩を振りかけよく揉み、水気を切る。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉、①、②、〔A〕の調味料入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④ 皮の半円片側に水をつけ、具を中央にのせる。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。
- ⑤ 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。餃子に焼き色がついたら、お湯を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 水分がほとんどなくなったら蓋を取り、水分をとばす。仕上げにごま油を少々まわしかける。

【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・こしょう 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。しょうがはすり下ろす。
- 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・こしょうで味を調える。最後に溶き卵を入れる。