

たっぷり白菜の 焼き餃子

[作り方]

①白菜はみじん切りにし、ボウルに入れる。
塩を加えて混ぜ、10分ほどおいて水気を
しぼる。ニラは根元を少し切り落とし、
5mm幅に切る。

②別のボウルに豚ひき肉、白菜、ニラ、☆
を加えてよく混ぜる(たね)。

③餃子の皮にたねをのせ、ふちに水を
つけて包む。

④フライパンにサラダ油を入れて熱し、
餃子を並べ入れて焼き色がつくまで
中火で焼く。餃子にかからないように水を
まわし入れ、ふたをして水気がなくなるまで
5分ほど蒸し焼きにする。

⑤ふたを開けて水分をとばすように焼き、
ごま油をまわしかけて1分ほど水分をとばし
ながらパチパチと乾いた音がするまで焼く。
器をかぶせて上下を返して餃子を盛る。

[材料]

餃子の皮(24枚)…2袋
豚ひき肉…200g
白菜…1/2個(700g)
ニラ…1束(100g)
塩…小さじ1
水…100cc
サラダ油…大さじ2
ごま油…大さじ1

☆肉だね調味料

酒…大さじ2
しょうゆ…大さじ1
おろしにんにく…小さじ1
おろししょうが…小さじ1
こしょう…少々
片栗粉…大さじ2

トマトのサンラータン

[作り方]

① トマトは食べやすい大きさに切る。

えのきは根元を切り落とし、
半分に切ってほぐす。

② 鍋に☆を入れて中火で煮立たせ、
えのき、トマトを入れてえのきが
しんなりとするまで煮る。

③ 水溶き片栗粉を加えてとろみが
つくまで混ぜる。

④ 溶き卵を少しずつ回し入れて火を止め、
ふたをして1分程置き、余熱で火を
通して混ぜ、ごま油を回し入れる。
器に盛り、お好みでラー油をかける。

[材料]

トマト…1個
えのき…200g
溶き卵…2個分
ごま油…小さじ2
ラー油…適量

☆調味料
酒…大さじ2
砂糖…小さじ1
酢…小さじ2
しょうゆ…大さじ1.5
鶏ガラスープの素…大さじ2
水(スープ用)…800cc

水溶き片栗粉
片栗粉…大さじ1.5
水…大さじ1.5