

【献立名】

体あったか野菜餃子鍋

テーマ：中華

材 料	分 量 (4人分)
★餃子材料	
餃子の皮	10 枚
豚挽き肉	80 g
塩	1 g
ねぎ	15 g
にら	15 g
にんにく	5 g
キャベツ	15 g
醤油	小さじ 1
酒	小さじ 1
サラダ油	小さじ 1
★鍋材料	
白菜	500 g
大根	200 g
人参	100 g
えのき	200 g
しめじ	100 g
水菜	40 g
豆腐	150 g
生姜	10 g
ゆず	1/4 個
鶏団子(完成品)	10 個
餃子	10 個(上記材料で作る)
★スープ材料	
水	800 ml
昆布	4 g
酒	大さじ 2
醤油	大さじ 2
鶏ガラスープの素	鶏ガラスープ小さじ 2/3
牛乳	小さじ 1
塩・胡椒	少々

【作り方】

- 1 まず餃子をつくる
 - ・ 野菜を全てみじん切りにする。
 - ・ キャベツは茹でてからみじん切りする。
 - ・ 豚挽き肉に調味料と切った野菜を加えて良く混ぜる。
 - ・ 皮に具をのせ形をつくる。
- 2 白菜は 1cm 幅に、大根と人参は細切りにする。生姜は細切りにし、水菜は 4 cm 幅に切る。昆布は洗って鍋に火を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- 3 火の通りにくい具材から順に入れて火が通るまで煮る。最後にゆず果汁を全体にかければ完成。

