

- 第3回 -

♡ ぎょうざ (4人分) ♡

ぎょうざの皮	20枚
ぶたひき肉	120g
にら	28g
ねぎ	20g
しょうが	8g
きゃべつ	60g
干しいたけ	8g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
塩	2g
こしょう	少々
酒	小さじ1

干しいたけを氷にもどす。
 にら、ねぎ、しょうが、きゃべつ、干しいたけはみじん切りにする。
 ぶたひき肉に の材料を入れてよく混ぜる。
 に、ごま油、しょうゆ、塩、こしょう、酒を入れて粘りが出るまで混ぜる。
 皮に具をのせ形を整えながら包む。
 熱したフライパン(ホットプレート)に油をしき、ぎょうざをならべる。
 裏にこげめがつくまで強火で焼く。
 水を適量いれフタをして中火で水がなくなるまで焼き、できあがり。



♡ たまごスープ (4人分) ♡

ねぎ	12g
乾燥わかめ	1g
卵	1個
中華スープの素	小さじ2
ごま油	小さじ1
塩	2.5g
こしょう	少々
水	600ml

わかめを水に戻し、大きい場合は小さく切る。ねぎは小口切りにする。
 なべに水と中華スープの素を入れて火にかける。
 ねぎ、わかめを入れ、沸騰したらとき卵を少しずつ入れる。
 塩、こしょう、ごま油で味を整えて、できあがり。



♡ 中華サラダ (4人分) ♡

はるさめ	30g
きゅうり	1本
ハム	3枚
かにカマ	3本
コーン	20g
酢	大さじ2
さとう	大さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2

はるさめは、熱湯で3分ゆで、水にとって冷ます。ざるにあけて水を切り、3cm長さに切る。
 きゅうりは、たて半分に切り、ななめうす切りにする。
 ハムは、せん切りにする。かにカマは、細かくほくす。
 酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油を合わせる。はるさめ、きゅうり、ハム、かにカマをあえて器に盛り、コーンをちらして、できあがり。