



■約12個分

所要時間 45分

中華料理店の野菜たっぷり焼き餃子

材 料

キャベツ(みじん切り)	200g
A 合挽き肉	80g
にら(細かい小口切り)	2本
しょうが(みじんぎり)	5g
にんにく(みじんぎり)	1/2片
ごま油	大さじ1/2
ラード(溶かす)	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	小さじ1/6
味の素	小さじ1/4
餃子の皮	12枚
湯または水	約100cc

作り方

- ① キャベツをみじん切りにしてキッチンペーパー等に包み、水分を50cc位絞り出す。ボウルに入れ、Aも加えてよく混ぜ合わせておく。
- ② 餃子の皮の中心に大さじ1弱の中身をのせる。皮の周りに水をつけ、半分に折ってひだを寄せながら包む。
- ③ フライパンに油を熱し、餃子を並べる。餃子が1/3浸かる程度にお湯(または水)を注ぎ、フタをして中火で5分位蒸し焼きにする。
水分がなくなったらフタをとり、餃子の上から油を少量ふりかける。
必ず焼き色を確認しながら焼き、いい色がついたらできあがり。

【参考 酢醤油】酢大さじ2・醤油大さじ1



Check Point

フードプロセッサーを使うと、簡単に餃子が作れますよ♪
キャベツのかわりに白菜でも作れます。
お家のフライパンでは、油多めで焼けば、くっつきにくいです。

ワンタンスープ

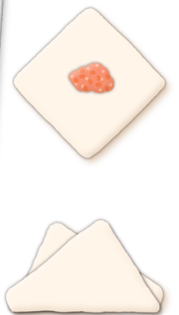
材 料

B 水	700cc
中華スープの素	小さじ1
塩	小さじ1/4強
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々
たけのこ水煮(短冊切り)	40g
にんじん(短冊切り)	20g
ワンタン又は餃子の皮	8枚
餃子の中身	40g

■4人分



作業時間 10分



作り方

- ① 鍋にB・たけのこ・にんじんを入れて火にかける。煮立ったらワンタンも加え弱火で2分位煮る。
かわれ大根や、ねぎの小口切り等を加え器に注ぐ。

Check Point

皮は常温に戻すと包みやすくなります。ワンタンの皮は、煮すぎると溶けやすいので注意しましょう。

■ 4人分

所用時間 15分

作り方

- ① ボウルにCを合わせ、米が大体ほぐれるまで混ぜる。
 - ② フライパンにごま油を熱し、①を加え米がほぐれるまで中火で炒める。
カニカマ・ミックスベジタブル・ねぎを加え、全体に混ぜあわせ器に盛る。
- あんを作ります
- ③ 鍋にDを合わせ、片栗粉を溶かしてから火にかける。
煮立つまで絶えず混ぜ、1度沸騰させてから、②のチャーハンにかける。

黄金あんかけ炒飯

材 料

ごま油	大さじ1
C 卵	2個
ごはん	茶わん4杯(600g)
塩・しょうゆ	各小さじ1
こしょう	少々
カニカマ(ほぐす)	4本
ミックスベジタブル	大さじ4
ねぎ(小口切り)	10cm位
D 水	400cc
中華スープの素	小さじ1
砂糖	小さじ2
酒・醤油	各小さじ2
オイスターソース	大さじ1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2

Check Point

黄金炒飯を炒めるときの火加減は、強火ではなく、中火くらいで。強火で炒めすぎるとパサパサになります。

チンゲンサイのクリーム煮

材 料

E 水	200cc
中華スープの素	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
こしょう	少々
バター	大さじ1
青梗菜(3cm幅のそぎ切り)	1株
F 片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
生クリーム又は牛乳	100cc

作り方

- ① 鍋にEを合わせて火にかける。
煮立ったら、青梗菜を加え1~2分煮る。
Fの水溶き片栗粉でトロミをつけ、生クリームを加えて器に盛る。

■ 4人分

所要時間 10分

Check Point

青梗菜は栄養豊富でアクがなく料理に使いやすいです。価格が安定して年中あるので、ほうれん草、小松菜が高い時などもおすすめです。