



■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40cc位**絞り出す。**※倍の分量の場合、100cc。**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 フライパンに油大さじ1位を熱し、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**、好みの色がついたらできあがり。

【参考 酢醤油】酢・醤油・みりん(お好みで) 各大さじ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

■4人分

### 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



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。  
かいわれ大根や、ねぎの小口切り等を加え器に注ぐ。

### Check Point

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

所要時間 15分

## 簡単黄金あんかけ炒飯

### 材 料

サラダ油	大さじ 1～3
<b>C</b> 卵	2個
ごはん	茶わん 4杯(600g)
塩・しょうゆ	各小さじ 1
味の素・こしょう	各少々
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
<b>D</b> 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

### 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 ②のフライパンに **D** を合わせ、片栗粉を溶かしてから強火にかける。煮立つまで絶えず混ぜ、1度沸騰させてから、チャーハンにかける。

### Check Point

お米にコーティングした卵に火が通れば、ちゃんとパラパラになります。チャーハンは固めのご飯推奨。

## チンゲンサイのクリーム煮

### 材 料

<b>E</b> 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
片栗粉	小さじ 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
生クリーム又は牛乳	100cc

■ 4人分



所要時間 10分

### 作り方

- ① 鍋に **E** を合わせ、片栗粉を溶かしてから火にかける。煮立ったら、青梗菜を加え1～2分煮る。  
生クリーム又は牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。

### 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。