2019年度 男性料理教室

第５回　９月 12 日

焼き餃子
アボカドと素麺のサラダ
トマトと卵のスープ
果物

焼き餃子

材料（24 個分）

豚挽肉	200g
キャベツ	150g
玉葱	150g
ニラ	5本
おろし生姜	小匙1
おろしニンニク	1斤

調味料

塩	小さじ 1/3
醤油	小匙1
砂糖	小匙1
オイスターソース	小匙1
酒	大匙2
胡椒	少量

作り方

① キャベツはレンジに2分かけ、みじん切りにします。キッチンペーパーで水気を絞ります。

② 玉葱もみじん切りにします。ニラは2mmに切り、にんにく･生姜はすり下ろします。

③ 挽肉に塩を加え、肉の形がなくなるまで練り上げ、さらに調味料を加え、練ります。

④ ③に①と②の野菜を、さっくり混ぜます。

⑤ 24 等分にして、皮で包みます。バットに粉を敷き、並べておきます。

⑥ フライパンを良く焼いておき、餃子を並べておきます。熱湯を分量の半分加え蓋をして焼き、水がなくなったらゴマ油を回し入れて、焦げ目を付けて焼きます。

⑦ 器に移して出来上がりです。

アボカドと素麺のサラダ

材料（4人分）

- 素麺 ・・・・・・・・・・・・・ 1/2束
- きゅうり ・・・・・・・・・・・ 1/2本
- かにかま ・・・・・・・・・ 4本
- 玉葱のみじん切り ・・ 大匙2
- アボカド ・・・・・・・・・・ 1個
- レタス ・・・・・・・・・・・ 適量

ドレッシング
- フレンチドレッシング 大匙3
- マスタード 大匙1
- マヨネーズ 大匙3

作り方

① 素麺は硬めに茹で、冷水で洗い、水を切ります。

② きゅうりは千切りにし冷水に放し、パリッとさせ、水気を切ります。
アボカドは種を取って皮をむき、一口大に切り、レモンの絞り汁をかけておきます。
玉葱はみじん切りにし、冷水に5分ほど放し、笊に上げます。

③ ボールにドレッシングを混ぜておきます。

④ 器にレタスを敷き、②を混ぜ、ドレッシングを上からかけて、いただきます。

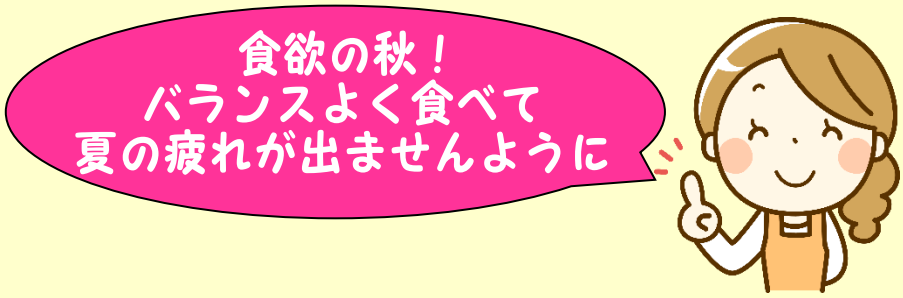
トマトと卵のスープ

材料（4人分）

- トマト ・・・・・・・・ 1個
- 卵 ・・・・・・・・・ 1個
- 小葱
- 固形スープの素 ・・・・ 1個
- 酒 ・・・・・・・・・・・・・・ 大匙1
- サラダ油 ・・・・・・・・・ 少量
- 胡椒

作り方

① トマトはくし形に切り、葱は小口切りにします。水・スープの素・酒・油を入れ、火にかけます。煮立ったところに、溶きほぐした卵を散らします。

② 器に盛り、葱を飾ります。

果物