

＋元気 調理教室

餃子 10/09/08

NPO 法人食事療法サポートセンター

●材料 (1人前)

	材料	使用量
1	でんぷん薄力粉_ジンゾウ先生	60.0g
2	マヨネーズ_全卵型	3.0g
3	塩_食塩	.2g
4	お湯_熱湯	30.0g
5	ぶた_大型種_ばら_脂身つき	30.0g
6	えび_ブラックタイガー (うしえび)	20.0g
7	キャベツ (かんらん) _結球葉_生	30.0g
8	にら_葉_生	10.0g
9	ねぎ_根深ねぎ_葉_軟白_生	10.0g
10	にんじん_根_皮むき_生	5.0g
11	しょうが_ひねしょうが_根茎_生	2.0g
12	塩_食塩	.2g
13	しょうゆ_こいくちしょうゆ	2.0g
14	清酒 (日本酒) _上撰_醸造酒類	3.0g
15	植物油_ごま油	3.0g
16	植物油_なたね油	5.0g
17	水	100.0g
18	植物油_ごま油	2.0g
19	ラー油	1.0g
20	酢_穀物酢	6.0g
21	だしわりしょうゆ_キッコーマン低塩	3.0g

●作り方

*餃子の皮は乾燥しやすいので、具を先に作る。

- ① キャベツは電子レンジ強 (500w) で約30秒加熱 (レンジの機種によって加熱時間は調節する) し、水気を切り、みじん切りにする。にらは細かく刻み、豚バラ肉、人参、ねぎ、生姜もみじん切りにする。ブラックタイガーは粗みじん切りにする。
- ② 容器に豚バラ肉、ブラックタイガーを入れ、塩 (0.2g) を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、その後、①の残りの材料を入れ、ごま油 (3g)、こいくち醤油 (2g)、酒を加えて良く混ぜ、6個に分けておく。
- ③ 餃子の皮を作る。 (餃子6個分。熱湯の量は季節や湿度によって調節<27g~30g>)。
- ④ ボールに薄力粉・塩 (0.2g) ・マヨネーズを入れ、熱湯30g (27g~30g) 程を注ぎ、耳たぶほどの硬さに手でこねる。
- ⑤ ④ ③の生地のを量を量り、6個に切り分けて丸め、麺棒で伸ばす。
※ 薄くのばすと、出来上がった時にらの色が透けて見える。
- ⑥ 皮に具をのせ、ひだを寄せながら包む。
- ⑦ 餃子を焼く。
- ⑧ フライパンに油をひき、弱火で焼き、その後、中火にして、水100g (餃子がかぶる位) を注ぎ、蓋をして水気がなくなるまで、焼く (約4分)。
- ⑨ 仕上げに、ごま油をまわし入れ、中強火にして、底の面に焼き色をつける。火を止め、蓋をして2分程蒸らす。
- ⑩ 器に盛り、たれ (ラー油、穀物酢、だしわりしょうゆを合わせたもの) をつけて、食べる。

●栄養成分値 良質たんぱく質 87.19%

エネルギー 492.010Kcal たんぱく質 9.107g

食塩相当量 1.176g

カリウム 286.070mg リン 133.170mg

