

2017年

スライジャオツー
8/8 (火) 水餃子 (黄 郁卿さん)

1人分214kcal

(材料4人分)

豚ひき肉：100g

{ なす：100g
塩：小さじ1/2

長ねぎ：20g

餃子の皮(大判)：20枚

A { 生姜汁：小さじ1
テンメンジャン：5g
合わせ味噌：5g
酒：小さじ1
ごま油：小さじ1
こしょう：少々

(万能たれ)

B { 長ねぎ・生姜：各適量
濃口醤油・酢：各大さじ2
ごま油：小さじ1
ラー油：お好みで
かいわれ菜(香菜)：適量

- ① なすは 3mm 幅の薄切りにして、塩をふり、5～6分程置いて、水分が出たら水気を切って、細切りにする。長ねぎ・生姜はみじん切りにする。かいわれ菜は2～3等分する。
- ② ボウルに豚肉と①の長ねぎを入れてよく混ぜ、Aを加えて、さらによく粘りが出るまで混ぜ合わせ、①の水切りしたなすを加えてさっと混ぜ合わせる。
- ③ 手のひらに餃子の皮をのせ、中央に②のあんを置き、皮の縁に水をつけて、2つ折りにし、ひだを真ん中に一つ二つ取り、しっかりとめる
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、煮立ったところに、③の水餃子を入れて、強火で3～4分茹でる(浮いてきたら押ししてみて弾力があれば火が通っている)。
- ⑤ ボウルにBを混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に④を熱いうちに盛り、茹で汁を少し入れて、①のかいわれ菜を水餃子の上にのせ、⑤のたれを添える。



8/9 (水) トロトロさっぱりそうめん (磯永 由紀さん)

1人分585kcal

(2人分)

そうめん：3束

{ 鶏胸肉：100g
酒：大さじ2
塩：少々

A { 山芋：80g
たまねぎ：50g
ミニトマト：50g
梅肉：20g
大葉：6枚
E.Vオリーブオイル：大さじ2
黒こしょう：適量
チョコレートびつゆ(原液)：100ml

- ① そうめんは袋の表示通りに茹でて、水洗いしてしめておく。
- ② 鶏肉は塩・酒をふり、ふんわりラップをしてレンジで3分ほど加熱し、食べやすい大きさに切る。
- ③ 山芋は皮をむいて、酢水(分量外)にさらしてアクを取り、粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切りにして、水にさらし、水気を切る。ミニトマトは粗みじん切りにして、大葉はみじん切りにする。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に①のそうめんを盛り、②の鶏肉をのせて、④をかける。