

未来はカリスマシェフで賞

野菜量

約250g
(一人分)

片山 絵梨奈さん

●作品名

れんこん餃子と 豆苗とえのきのピリ辛炒め

材料費 約 680 円(2人前)

調理時間 約 20 分(2人前)

使用した食材と分量
(県産野菜には○) 2 人分

食材 分量

れんこん	120g
きゃべつ	100g
にんじん	40g
玉ねぎ	40g
ニラ	30g
みょうが	10g
大葉	10g
鶏ひき肉 (タネの下味)	150g
しょうゆ	10g
ごま油	10g
オイスターソース	5g
すりおろし生姜	5g
すりおろしにんにく	5g
片栗粉	適量
サラダ油	適量
酒	5g
しょうゆ	15g
みりん	10g
砂糖	5g
酢	7.5g
ラー油	2.5g
豆苗	100g
えのき	60g
鶏ささみ	3本
ごま油	10g
コチュジャン	15g
鶏ガラスープの素	5g
すりおろしにんにく	5g
サラダ油	適量
卵黄	2個
パプリカパウダー	少々

●出来上がりの写真



●作り方

- ①れんこんは輪切りにして、酢をいれた水につけておく。
- ②きゃべつ・ニラをみじん切りにして塩もみする。にんじん・玉ねぎ・みょうが・大葉をみじん切りにする。
- ③「②」に鶏ひき肉としょうゆ・ごま油・オイスターソース・すりおろし生姜・すりおろしにんにくを入れて粘りがでるまで混ぜる。
- ④「①」のれんこんをとりだし、水気をとり「③」をまるめて、れんこんではさむ。
- ⑤片栗粉を「④」の両面にまぶし、サラダ油を入れたフライパンで中火で焼く。きつね色に焼けたら酒、しょうゆ、みりん、砂糖、酢、ラー油を入れ、両面に味をからめる。
- ⑥鶏ささみを酒と一緒に器にいれてレンジで3分加熱する。冷めたら食べやすい大きさに割いておく。
- ⑦豆苗とえのきは5センチ程度に切り、サラダ油を入れたフライパンで炒める。
- ⑧「⑥」と「⑦」をごま油・コチュジャン・鶏ガラスープの素・すりおろしにんにくを入れあえる。