

# 第5ブロック料理講習会



平成 28 年 1 月 27 日(水)

15:00~19:00

池袋支部 中華楼

東京都豊島区西巢鴨 4-12-1

## 四川風豆腐入り水餃子

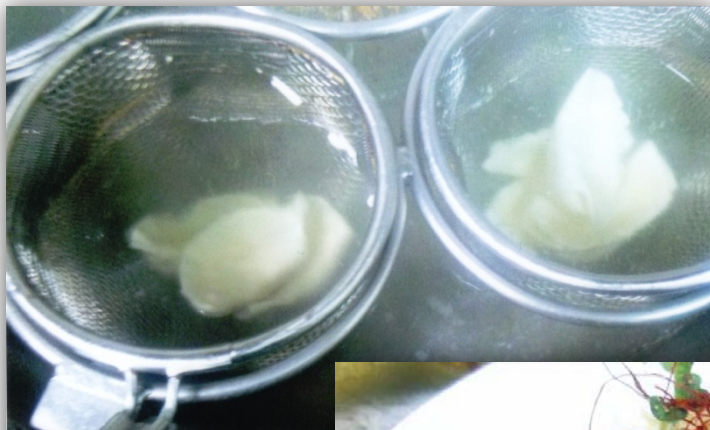
### 【材料 1人前】

鶏胸ひき肉 100g  
長葱 1/2  
ゴボウ 1/2  
白菜 200g  
生姜 少々  
春雨 30g  
豆腐 1/4丁

他、各種調味料

### 【作り方】

- ①餃子の皮を作る
- ②各種野菜を切る
- ③挽肉と野菜、豆腐を炒めて味付けをする
- ④餃子を作る
- ⑤餃子用のタレを作る
- ⑥すりごまをかける
- ⑦上記二品を合わせて皿にのせる
- ⑧餃子を茹でてタレの上に乗せる
- ⑨野菜を茹でてのせ、最後にもう一度油をかける



四川風豆腐入り水餃子



## 大根入りヘルシー肉団子の煮込み鍋

### 【材料 1人前】

大根 1/3本  
鶏卵 1個  
長葱 1本  
ニンニク、生姜 適量  
豚・鶏 挽肉 200g  
青梗菜 1把  
赤パプリカ 1/2個  
他、各種調味料

### 【作り方】

- ①野菜を切る
- ②大根おろしを作り、絞る
- ③豚・鶏挽肉と②を混ぜる
- ④下味を付け、団子状にする
- ⑤団子を揚げる
- ⑥大根の絞り汁と各種調味料で味を合わせ鍋に入れる
- ⑦土鍋に合わせ汁を入れて肉団子を入れる
- ⑧コンロで煮込みながら野菜をのせる



大根入りヘルシー肉団子の煮込み鍋