

未来はカシマシェフで賞

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	120 g
きゃべつ	100 g
にんじん	40 g
玉ねぎ	40 g
ニラ	30 g
みょうが	10 g
大葉	10 g
鶏ひき肉 (タネの下味)	150 g
しょうゆ	10 g
ごま油	10 g
オイスターソース	5 g
すりおろし生姜	5 g
すりおろしにんにく	5 g
片栗粉	適量
サラダ油	適量
酒	5 g
しょうゆ	15 g
みりん	10 g
砂糖	5 g
酢	7.5 g
ラー油	2.5 g
豆苗	100 g
えのき	60 g
鶏ささみ	3本
ごま油	10 g
コチュジャン	15 g
鶏ガラスープの素	5 g
すりおろしにんにく	5 g
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、水気を取り「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入れてレンジで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。