

【料理名】 たんぱく質たっぷり！ 多国籍な牛乳餃子	高等学校名	高知県立 岡豊高等学校
	チーム名	ふोकしーすまいる♡
	代表者氏名	ふるや かおる 古谷 薫

材料（４人分）

【餃子の材料】

ぎょうざの皮・・・40枚
 おから・・・90g
 牛乳・・・200ml
 鶏ひき肉・・・200g
 キャベツ・・・100g
 にら・・・6本
 しょうが・・・1かけ
 にんにく・・・1片
 鶏ガラスープの素・・・小さじ2
 ごま油・・・大さじ2
 しょうゆ・・・大さじ1
 塩・・・小さじ1
 こしょう・・・少々
 ごま油・・・大さじ2（①のフライパン用）
 溶けるチーズ・・・40g（②のライパン用）
 水・・・200ml

A

【たれ３種の材料】

① 高知の和風柚子ポン酢ジュレ

ポン酢・・・80ml
 柚の酢・・・大さじ1
 水・・・20ml
 粉寒天・・・1g

② 韓国風甘辛だれ

コチュジャン・・・大さじ2
 砂糖・・・大さじ2
 しょうゆ・・・大さじ2
 水・・・大さじ2/3
 にんにく・・・1片
 ごま油・・・小さじ2

B

③ 中華風ラー油だれ

酢・・・大さじ3
 しょうゆ・・・大さじ3
 ラー油・・・少々
 練りがらし・・・少々

C

材料費 1,200円 所要時間 50分

【 作り方 】

＜餃子2種の作り方＞

- ① 牛乳におからを入れ、ふやかす。
- ② キャベツ、にら、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ③ Aと②をよくこねて混ぜ合わす。
- ④ 餃子の皮で③を包む。（餃子の皮の手前 1/3 のところに③をおき、皮に水をつけてひだをとりながら包み、40 個作る。）
- ⑤ フライパンを 2 枚用意する。
 - ①のフライパンは餃子をそのまま並べ、皮のふちからごま油をかける。
 - ②のフライパンは溶けるチーズをまんべんなく敷き詰め、その上に餃子を並べる。
- ⑥ ⑤を中火にかけ、餃子の皮の端に焼き色がつき始めたら水を入れふたをする。約 3 分蒸し焼きにする。
- ⑦ ふたを取り、ときどきゆすりながら水分を飛ばし、焼き色をつける。
- ⑧ それぞれを大皿に盛る。

＜たれ3種の作り方＞

- ① 粉寒天を水でふやかし、加熱して溶かす。ポン酢と柚の酢を加え、一煮立ちさせ、器の中で冷やし固める。崩したものを器に盛る。
- ② Bの材料を混ぜ合わせ、器に盛る。
- ③ Cの酢としょうゆを合わせ器に盛る。
好みでラー油と練りがらしを器のふちに盛る。

アピールポイント

ハンバーグを作ったとき、パン粉を牛乳でふやかしたのからヒントを得て、おからパウダーを牛乳でふやかして餃子にすることを思いつきました。お肉の量を減らせるのでヘルシーなのと、おからは大豆なので高タンパクで食物繊維も多いなど栄養豊富なのでいいと思いました。また、高知の特産であるにらやしょうがなども入れ、味にアクセントをつけました。

