



■ 水ぎょうざ



<材料> (24個)

【皮】

強力粉	200g
水	100cc～

【具】

豚ひき肉	100g	
にら	1/4束	→ みじん切り
きゃべつor白菜	3～4枚	→ みじん切りし、塩をふり水気を軽くしぼる
ねぎ	1/2本	→ みじん切り
しょうが汁	大さじ1	
酒	大さじ1	
ごま油	大さじ1	
片栗粉	大さじ1～2	
醤油	小さじ1	
塩・こしょう		

<作り方>

(皮)

- ① ボールに粉を入れ、水を2～3回に分けて加え、菜箸でまんべんなく混ぜる。
全体が混ざったら、手で練り始める。
水分が足りないときには、手に水をぬらしながら、生地が手につかなくなるまでたたみこむように10～15分こねつけ、耳たぶほどの柔らかさになったら、ぬれふきんをかけ、30分ほど室温でやすませる。
- ② テーブルに軽く打ち粉をし、生地を軽く練り、半分に切り直径2cmの棒状にし、24等分にし、7cmほどの円を作る。
残りも同様に丸くのばし具を包む。

(具) ボールに豚ひき肉を入れ、しょうが汁、塩、こしょうを加え指先でしっかり混ぜ醤油を加え下味をつける。
野菜類を加え手早く混ぜ合わせ、最後にごま油、片栗粉をあわせる。

■ しりしり人参



<材料>

人参	2本
卵	1個
白ごま	大さじ1
ごま油	大さじ2

* [しょうゆ	大さじ1.5
	酒	大さじ1.5
	砂糖	大さじ1

<作り方>

- ① 人参は6～7mmの千切り
フライパンにごま油を温め人参が柔らかくなるまで火を通す。
- ② *を加え全体に味をからませ溶き卵をかけ混ぜ合わせ白ごまを散らす。

■ きゅうりとわかめのスープ



<材料>

きゅうり	1/2本	→	千切り
わかめ	80g	→	ざく切り

チキンスープ	700ml
--------	-------

* [白すりごま	大さじ2
	にんにくすりおろし	少々
	しょうゆ	大さじ1～

ごま油	大さじ1
小ねぎ	2～3本 → 小口切り
塩・こしょう	

<作り方>

スープを煮立て、わかめと*を加え温まったら、きゅうりを混ぜ
さっと熱を加え、火を止めごま油を混ぜる。
器に盛り付け、ねぎを散らしお好みで唐辛子をかける。