

○そば実入りしょうが風味のスープ（ミニ餃子入り） 5人分：餃子は一人3個

① 材料（餃子のあん）

- ・キャベツ…120 g
- ・小ねぎ…3本（20 g）
- ・木綿豆腐…100 g
- ・玉ねぎのすりおろし…1/4個
- ・しょうが…5 g

調味料A

- ・しょうゆ…大さじ1
- ・くず粉（片栗粉）…25g
- ・ごま油…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2 g
- ・コショウ…少々

② 餃子の皮（一人前12 g × 20個）

- ・中力粉…150 g
- ・お湯…75 g
- ・塩…少々

③ しょうがのスープ

- ・人参…1/3本（90 g）
- ・玉ねぎ…1/3玉（150 g）
- ・ごぼう…30 g
- ・きくらげ…乾燥3 g
- ・水煮タケノコ…40 g
- ・実そば…30 g
- ・しょうが…20 g
- ・いりごま…10 g

調味料 B

- ・ごま油…大さじ 1
- ・水…1 ℓ
- ・オーサワ中華だし…3 包
- ・塩…小さじ 1/2
- ・しょうゆ…大さじ 1
- ・くず粉…30 g

作り方

- ① (餃子のあん) キャベツをコマ切れにし、小ねぎ、すりおろし玉ねぎ、しょうが、水切りした木綿豆腐と調味料 A を混ぜる。
- ② (餃子の皮) 強力粉をふるいにかけて、熱湯を注ぎこねる。生地をラップで包み 10 分間寝かせる。もう一度軽くこねて、さらに 10 分間寝かせる。
- ③ 鍋でごぼう、人参、玉ねぎ、きくらげを軽く炒め、だしと炒ったそばの実を入れる。調味料 B を加える
- ④ 餃子を包み、鍋で茹でる。皿に茹でた餃子を入れて、③のスープをかけて小ねぎをちらして完成。

