

猪肉3色水餃子たまごスープ		考案者	綾 佳奈子氏
		ジャンル	中華
材料 (4人分)	材料価格合計 1,800 円 ※4人分 総額2,000円以内	作り方	調理所要時間 1時間 分 ※2時間以内。但し、乾物の戻し時間は除く
材料<規格・姿> 数量 単位		①	水に浸けて一晩置いた乾椎茸と昆布を鍋に入れ、中火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、さらに5分程煮て出汁を取る。
◇スープ	◇水餃子	②	玉ねぎ、シメジ、人参、ほうれん草をそれぞれみじん切りにする。
乾椎茸 大き目 2個 (1個約5g)	餃子の皮 24枚	③	フライパンでオリーブオイルを温め猪肉ミンチを炒める。
昆布 約5g	猪肉(粗挽きミンチ) 150g	④	③で炒めた猪肉を3つのボウルに三等分に分けておく。
水 500cc	玉ねぎ 小 1個	⑤	②を猪肉を炒めたフライパンでそれぞれ別々に炒める。玉ねぎは3等分にして④のボウルに分けて入れる。シメジ、人参、ほうれん草は3つのボウルに別々に入れる。
卵 1個	シメジ 40g	⑥	①の出汁で使った椎茸もみじん切りにして3つに分けて入れる。 (シメジ、人参、ほうれん草の3種類のタネを3つのボウルに作る)
塩 小さじ 1 (好みで加減)	大葉 2枚	⑦	3つのボウルに、塩と醤油を加える。 大葉をみじん切りにして、シメジのボウルに入れる。柚子胡椒を人参のボウルに入れる。味噌と水で戻した乾たけのこのみじん切りをほうれん草のボウルに入れる。それぞれ、タネをしっかりと混ぜる。
醤油 小さじ 1.5 (好みで加減)	人参 1/2本	⑧	餃子の皮に、それぞれ3種類のタネを包む。
◇味変	ほうれん草(20~40g) 2房		
ラー油 適量	乾たけのこ 約3g		
へべす 適量	塩 適量	⑨	鍋にお湯を沸かし(分量外)包んだ餃子を2分程茹でる。 (タネに火は通っているので、餃子が浮かんでき程度に茹でればOK)
	醤油 小さじ 約3	⑩	①の出汁に塩と醤油で味付けし、沸騰させてから溶き卵を流し入れたたまごスープを作る。
	柚子胡椒 小さじ 1	⑪	⑨の餃子3種類を器に入れて、⑩のたまごスープを注ぐ。
	味噌 小さじ 1	⑫	パクチーをトッピングして完成。
	オリーブオイル 適量		スープの味の変化を楽しむために、お好みでラー油を加えてみたりへべすを絞ってみたりと色々とお試ください。 パクチー好きの方には、人参味と一緒に食べて頂くと楽しいと思います。 ※写真は餃子3個入りですが、レシピは1人6個で制作しています。
	パクチー 適量 (好みでなければ三つ葉など)		
アレンジ例 コツなど	餃子を丸く包んでみました。見た目も可愛く、お子さんや女性に楽しんで食べてもらえます。お野菜たっぷり栄養バランスもGood!!餃子の中に旨味をギュッと詰め込むために、具材は全て炒めて水分を飛ばしています。餃子を包む作業も楽しいので、家族で楽しく笑顔で食べてもらえるスープです!!		
アピール ポイント	たまごスープの中に3種類の味。シメジ・人参・ほうれん草!3色の彩りも楽しい、猪肉入りの水餃子が入ったスープです。一つで3度美味しい。さらにラー油やへべすで味に変化を付ければ、4度でも5度でも美味しい、飽きずに食べられる満腹スープです。パクチー好きな方には、ぜひたっぷりのパクチーと一緒に楽しんで頂きたいです。		

完成写真

