



【オンライン】簡単で美味しい♪基本の餃子教室

◆材料(2人分:餃子12個)

【アン】

材料	分量	材料	分量
豚ひき肉	100g	(A)鶏ガラスープの素	大さじ1
キャベツ	80g	(A)醤油	小さじ1
ニラ	15g	(A)酒	大さじ1
(A)ニンニク(チューブも可)	5g	(A)砂糖	小さじ1
(A)しょうが(チューブも可)	5g	(A)ごま油	小さじ1

【包み・焼き用】

材料	分量	材料	分量
餃子の皮(大判)	12枚	サラダ油(焼き用)	大さじ1(15g)
水(包み用)	適量	水(焼き用)	20cc

【たれ】

材料	分量	材料	分量
酢	適量	醤油 又は 黒コショウ	適量

◆事前準備(所要時間:10分)

1. 材料は計量しておきます。野菜は洗ってご用意下さい。



◆作り方

1. キャベツはみじん切り、ニラは小口切りにします。
2. 豚ひき肉に(A)を加えて捏ね、1.を加えて優しく混ぜ合わせます。
3. 2.を餃子の皮で包みます。
4. フライパンにサラダ油をしき、4.を並べ強火にします。
5. 餃子の底面が少し色付いたら水を加え蓋をし、5分程中火で蒸し焼きにします。
6. 水分が少なくなってきたら、蓋を取り強火にします。
7. 餃子の底面が完全に色づいたら完成です。

◆使用する主な道具

道具	用途
フライパン(なるべくテフロン加工されたもの)とふた(直径26～30cm位)	餃子を焼く際に使用します
フライ返し	焼きあがった餃子をお皿に移す際に使用します
ボールまたは器(直径19cm位)	切った野菜を入れておくのに使用します
ボール(直径21cm位)	アンを作る際に使用します
スプーンまたはへら	アンを作る際に使用します
すりおろし器	にんにく、しょうがをすりおろす際に使用します(なくても可)
使い捨て手袋またはナイロン袋、輪ゴム	アンを作る際に使用します
テーブルナイフまたはバターナイフ	アンを餃子の皮に乗せる際に使用します
トレーまたは皿	包んだ餃子を置いておきます
小皿	包み用の水を入れておくのに使用します
※この他に包丁、まな板、キッチンバサミ、計量カップ、計量スプーン、さいばしを使用します	

