

♪ ミルク餃子鍋 ♪



材料・分量(6人分)

- 牛乳……………300ml
- 水……………500ml
- 塩……………小1
- ウエイパー……12g
- 白菜……………50g
- ニラ……………40g
- 挽肉……………90g
- 餃子の皮………12枚
- コチュジャン… 5g
- 塩……………適量
- ごま油……………小2
- 片栗粉……………小2
- 人参……………35g
- チンゲン菜……40g
- 春雨(乾燥)……20g
- 紅しょうが……適量



作り方



- ① 挽肉に、白菜・ニラのみじん切り、ごま油、塩、コチュジャン、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ② ①を皮で包む。
- ③ 水に浸けておいた春雨を半分に切り、人参は短冊切り、チンゲン菜は2センチ幅に切っておく。
- ④ 鍋に水、ウエイパー、人参を入れて煮る。
- ⑤ 人参が少し柔らかくなったところで②の餃子を入れ煮立ったら、牛乳と春雨とチンゲン菜を入れ、火を通し塩で味を調整してお好みで紅しょうがをのせて出来上がり!!

ポイント

- 中華スープが牛乳で優しい味になり、餃子や野菜で栄養たっぷりです。
- 牛乳でニラのおいが抑えられています。
- つるつとした餃子の食感がよく、春雨に絡む牛乳ベースのスープが美味しく、体が温まります。