

メニュー名

チーズフォンデュ餃子

学校名: 埼玉県立草加東高等学校

氏名: Sさん

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

母の大好きな餃子をアレンジで、しその葉を入れたり、チーズにつけたり、プレートで楽しみました！



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
豚挽肉	200g	①キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・青じそを細かくみじん切りにする。 ②キャベツは塩を入れ水分をとり、玉ねぎ・長ねぎも水分をとる。 ③肉と切った材料を混ぜ合わせてAを入れ良く混ぜる。 ④餃子の皮の端に水をつけ、餡を包んでいく。 ⑤ホットプレートに餃子を少し間隔を開け並べ、焼き色がほんのりついたら、水100cc程度を入れ、180℃～200℃に設定し、蓋をする。 ⑥水分がなくなったら、サラダ油を全体にかけ、再び蓋をし焼き色がつくまで焼く。 ⑦焼けたら、保温にし、スライスチーズを半分にし、ホットプレートに置く。 ⑧チーズにディップして食べると、とても美味しいです！ ※少しだけ残った餡をピーマンに入れて、ピーマンの肉詰めに变身させても美味しいです	40
キャベツ	200g		
玉ねぎ	1/4		
長ねぎ	1/3		
しいたけ	3個		
青じそ	5枚		
A			
にんにくすりおろし	1カケ		
しょうがチューブ	小さじ1		
ゴマ油	大さじ1		
こしょう	適量		
水	100cc程度		
サラダ油	大さじ2～3		
スライスチーズ	4枚		
餃子の皮	35枚		

調理時間
—
40
—
分
※調理時間は2名分を作る合計の調理時間