

料 理 名		梅おや金太郎	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方	
生地		①しめじは1本1本小さく分け、えのきは1/2にカットし梅は包丁で刻む。(大きさはお好みで)	
米粉	1 0 0 g	②フライパンでひき肉、しめじ、えのきを炒めたら、刻んだ梅と梅こぶ茶を加え、味を調え具の完成。 ③Aを耐熱ボールに入れ、Bをミキサーにかけ、茶葉が細くなり全体が少し緑色になったら鍋に移し、沸騰したらAへ入れ、ゴムベラでしっかり混ぜる。 ④③にラップをし、6 0 0 Wで3分加熱し、ゴムベラで練るように混ぜ、あら熱がとれたら手でしっかりこね、耳たぶの柔らかさにする。 ⑤生地を4つに分け、2mmくらいの厚さに丸く平らに伸ばし、具を包む。 ※ギョーザのひだの無いバージョン。半月型にすると楽です。 ⑥油をひき、両面に焼き色をつけてから、フライパンの表面が隠れる程度の水を加え、蒸し焼きにする。 生地が透き通った色になったら出来上がり。 ※透き通った後に油を加え焼くと表面がカリッとして美味しいです。	
砂糖	A 1 0 g		
塩	2つまみ		
水	6 0 cc		
○きんたろう牛乳	B 6 0 cc		
○足柄茶葉	大さじ1	備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 	
具			
豚ひき肉	1 2 0 g		
○曾我梅林の梅	2粒		
しめじ	小パック1/2		
えのき	小パック1/2		
梅こぶ茶	小さじ1/2		
油	少々		
水	少量		

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量(エネルギー205kcal たんぱく質10.6g)