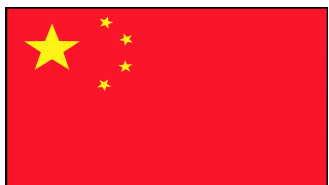


# おやこでりょうりづくり

親子で料理づくりへ、ようこそ!



☆☆☆今日のメニュー☆☆☆



水ぎょうざ

くらげとキュウリのサラダ

八宝粥

料理講師：ちようしようしよう張晶晶先生 文化紹介：かぶんえん何文淵先生

平成26年8月9日(土)

(公財)川崎市国際交流協会

## 水ぎょうざ

【材料】(2人分 ぎょうざ約20個)

・ぎょうざの皮(水ぎょうざ用)	20枚
・豚ひき肉	100g
・えび	6尾
・キャベツ	3枚
・しょうが	1かけ
・にんにく	1かけ
・オイスターソース	大さじ1
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・ごま油	大さじ1
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々

【作り方】

- ① キャベツをさっとゆでる。
- ② えびを4分の1くらいに切る。
- ③ キャベツ・しょうが・にんにくをみじん切りにし、ひき肉・えびとあわせてボールに入れる。
- ④ ボールに調味料をすべて入れ、ねぼりが出るまで5分くらいよく練る。室温で寝かしておく。
- ⑤ ぎょうざの皮の周囲に水を塗り、具を中央にのせ、包んでいく。
- ⑥ 沸騰しているお湯にぎょうざを入れて、8分くらいゆでる。ぎょうざが水面に浮いてきたら、引き上げる。

## くらげとキュウリのサラダ

【材料】(2人分)

・塩くらげ	70g
・キュウリ	1本
・酢	大さじ1.5
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・いりごま	小さじ1
・ごま油	小さじ1
・塩	少々

【作り方】

- ① 塩くらげをよく洗ったあと、30分間水に浸して塩抜きする。
- ② 調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ ①をよく洗い、水気をしっかり切ってから②に浸す。
- ④ キュウリを板ずりしてから細切りにし、塩を軽くふってしんなりさせ、水気をしぼる。
- ⑤ ③に混ぜ合わせる。

# 八宝粥

## 【材料】（2人分）

- ・中華八宝粥（中華食材店で入手可） 1缶
- ・ごはん お茶碗1杯
- ・ナツメ・レースン・白きくらげ 適量

## 【作り方】

- ① ごはんとお白きくらげを鍋に入れ、10分間煮る。
- ② ①に中華八宝粥・ナツメ・レースンを加え、さらに6分間煮る。

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## メモ



（公財）川崎市国際交流協会  
〒211-0033 川崎市中原区木月祇園町2番2号  
TEL : 044-435-7000(代)  
FAX : 044-435-7010  
開館時間 午前9:00~午後9:00  
URL : <http://www.kian.or.jp/>  
e-mail : [kiankawasaki@kian.or.jp](mailto:kiankawasaki@kian.or.jp)