

大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ
『三つ葉でコロコロぎょうざスープ』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 人見 唯月

 帝塚山学院大学

三つ葉でコロコロぎょうざスープ



＜材料（4人分）＞

三つ葉 2束（50g）
（葉と茎に分けて使う）

皮（団子生地）

- ・ 三つ葉の葉 2束分
- ・ 薄力粉 40g
- ・ 水 25g
- ・ 塩 0.3g

あん（ぎょうざあん）

- ・ 三つ葉の茎 2束分
- ・ サラダ油 小さじ1（4g）
- ・ 豚ひき肉 120g
- ・ オイスターソース 大さじ2/3（10g）
- ・ 薄口醤油 小さじ1（6g）

スープ

- ・ 中華ペースト 5g
- ・ 固形コンソメ 1個（5g）
- ・ こしょう 少々（0.2g）

＜作り方＞

- ① 三つ葉を葉と茎に分け、葉はミキサーでペースト状にし、茎は細かく刻んでサラダ油で炒める。
- ② ボウルに「皮」の材料を入れてよく捏ね、ラップをして冷蔵庫で10分ねかす。
- ③ 別のボウルに「あん」の材料を入れてよく捏ね、ラップをして冷蔵庫で5分ねかす。
- ④ 皮（団子生地）を12等分して丸め、綿棒で丸く伸ばす。
- ⑤ 12等分したあん（ぎょうざあん）を皮で包み、丸く成形する。
- ⑥ 鍋に「スープ」の材料を入れて一度沸騰させる。
- ⑦ ぎょうざを入れ、中火で5分煮る。
- ⑧ 弱火におとし、さらに5分煮る。
- ⑩ 器に盛り付ける。薬味やトッピングをのせる。

☆ 今回は玉ねぎと赤・黄パプリカのスライス
飾りました。必ず水でさらしてください。