



Image です。レンピの出来上がりとは異なります

1. トマトのスープ
2. 餃子
3. 素麺
(和風だし)
(ピリ辛だし)

1. トマトのスープ

材料	分量(5人分)	作り方
食パン【6枚切り】 水 完熟トマト中3こ にんにく オリーブ油 白ワインビネガー 塩 ブイヨン 熱湯 パセリ	1枚 200cc 450g 小1片 大さじ3 大さじ1 少々 1個 200cc 少々	<ol style="list-style-type: none"> ①ブイヨンは潰して200ccの熱湯で煮溶かし冷ましておく。 ②パンは水に浸しておく。 ③トマトはへたを取り除き、ざく切りにする。 にんにくはすりおろす。 ④パンを軽く絞る①と③と一緒にミキサーにかける。 ⑤オリーブ油を何回かに分けて加えて攪拌する。 白ワインビネガーも加えて混ぜ塩で味を調える。 パセリのみじん切りをのせる。

2. 餃子

材料	分量(5人分)	作り方
強力粉 } 薄力粉 } 皮 熱湯	150g 150g 200cc	<ol style="list-style-type: none"> ①粉に熱湯を入れ、こねて、ひとまとめにする。 30分以上たつたら2本の3cm太さの棒状にのしラップで包んでおく。 ②キャベツはさつと熱湯に通しみじん切りにして絞る。 長葱とぬるま湯につけ戻した椎茸もみじん切りにする。 ボールにaとbを入れよく混ぜる。 ③1本の皮種を20個ずつに分け麺棒で丸く伸ばす(粉をつけながら) ④40等分にした具を皮で包みバットに並べておく。 ⑤フライパンに油をしき熱くなったら餃子を並べていれ熱湯を100cc位入れ、蓋をして蒸し焼きにし水分が無くなって底側に良い色がついたら皿に盛る。
豚ひき肉 } キャベツ } a 長葱 } 生姜汁 } 干しいたけ }	200g 200g 1/2本 小さじ1 3枚	
塩 } 醤油 } b ゴマ油 }	小さじ2/3 大さじ1 小さじ1	
油	大さじ1~2	

3. 素麺

材料	分量(5人分)	作り方
素麺	500g	①素麺はたっぷりの熱湯に入れ、沸騰したら、さし水を1回し、再び煮立ったら手早くザルにあげ冷水にさらして手でもみ洗いする。

(和風だし)

材料	分量(5人分)	作り方
水 醤油 みりん 削り節 長葱 大葉	200cc 50cc 50cc 大さじ2 1/2本 5枚	①鍋に材料を入れ煮立ったら中火にし2分ほど煮てこす。 ②薬味はねぎは小口切り、大葉は粗くみじん切りにし、それぞれ水につけたあと水気をきる。

(ピリ辛だし)

材料	分量(5人分)	作り方
鶏むね肉 キクラゲ にんにく	150g 約3g 1かけ	①鶏肉は薄くそぎ切りにして更に細切りにする。 キクラゲは戻してせん切り。にんにくはみじん切りにする。 ②aの調味料を合わせておく ③鍋にゴマ油を熱し、にんにくを炒め、鶏肉、キクラゲを加えて炒める。 aを入れ少し煮て水を加える。煮立ったらあくをとり、味を調える。
醤油 コチジャン 砂糖 すりごま おろしにんにく 粉唐辛子	大さじ4 大さじ2 大さじ1 小さじ1 少々 小さじ1/4	
ゴマ油 水 塩	大さじ1 400cc 少々	