

鶏皮餃子

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：368kcal/食塩相当量：0.8g]

大葉が香る具を鶏皮で包み、カリカリに焼き上げました。大根おろしとすだちでさっぱりと。



分量

8人分 [1人分5個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	3分	100℃
2	コンビ	40%	7分	270℃

材料 (8人分 [1人分5個])

白菜	150g
<材料a>	
ネギ (長さ3cmに切る)	80g
干しいたけ (水で戻す)	3枚
大葉 (ざく切り)	20g
ショウガ	8g
<材料b>	
鶏ひき肉	230g
塩	小さじ 3/4
しょうゆ	大さじ 1/2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ3
鶏皮 (皮の裏の脂肪をそぎ落とす)	正味480g
大根おろし	80g
万能ネギ	8g
すだち (縦4等分に切る)	2個

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・干しいたけは2cm角に切る。
- ・鶏皮は塩水でよくもみ洗いし、水気をキッチンペーパーでふき取る。広げて大きいものは半分に切り、40枚にする。(1枚約12g)

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚に白菜を広げて、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、冷水に取って粗熱を取り、水気を絞ってざく切りにする。
3. フードプロセッサーに2、<材料a>を入れて粗く刻む。
4. ボールに3、<材料b>を入れて粘りがでるまで混ぜ合わせ、40等分にする。(1個約11g)
5. 鶏皮に4のあんをのせてはみ出ないようにくるくと巻く。20mmのホテルパン1枚に網を置き、巻き終わりを下にして並べて【設定2】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出して器に盛り、大根おろし、万能ネギをのせてすだちを添える。



調理ポイント

- ◆鶏ひき肉と大葉を使うことで、あっさり味に仕上がる。
- ◆ホテルパンに鶏皮餃子を直接置いて焼くと、しみ出た油が絡まって油っぽくなるため、必ずホテルパンに網をのせて焼くこと。