



# マス籠包



## ☆材料(5人分)

にじます……5切	中華スープ……適量
餃子の皮……40枚	ゼラチン……適量
挽肉……70g	酢……適量
しいたけ……1パック	醤油……適量
しょうが……1片	ごま油……適量
にんにく……1片	塩・こしょう……適量
パセリ……適量	

## おすすめポイント

幅広い年代に親しめる味です。誰でも簡単につくれます。  
タレがポイントです。

## ☆作り方

- ① 湯150ccにゼラチンと中華スープを入れ、荒熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ② にじます・挽肉・しいたけ・しょうが・にんにくをきざむ。
- ③ ②をボウルに入れ、塩・こしょうをし①と混ぜる。
- ④ ③を皮につつまみ、蒸す。
- ⑤ 蒸している間に酢・醤油・ごま油を混ぜタレをつくる。
- ⑥ お皿に盛りつけ色どりでパセリを添える。

## 料理のコメント

### 生徒の感想

にじますと中華スープがマッチしていて、とてもおいしかったです。

### 長谷川栄養教諭

中華スープをゼラチンでかため、具に練りこんだことで本格的な味に出来上がりました。皮の中にはにじますと肉の風味たっぷりのスープがつまっていました。

芝川中学校  
(H22 2年2組3班)  
佐野七海・佐野克弥  
蒔田直樹・児玉愛