

メニュー提案書

メニュー名

餃子

コンセプト

キャベツや玉ねぎの素材感と甘み、肉のジューシーさを引き出し、いつもの餃子をワンランクアップ



使用食材	配合比(%)
豚ひき肉	36.8
A) キャベツみじん切り	36.8
A) 玉ねぎみじん切り	18.4
B) ごま油	0.8
B) サラダ油	0.5
B) 胡椒	0.03
B) 食塩	0.3
B) しょうがチューブ	0.8
B) にんにくチューブ	0.3
B) 発酵調味料	2.3
B) 小麦粉	0.9
B) ピュアブロス日高こんぶ	0.5
B) ピュアブロスかつおぶし	1.5
合計	100.0

作り方

- ① 玉ねぎ、キャベツをそれぞれみじん切りにする
- ② Aの重量に対し3%の塩を入れ、よく混ぜ、45分程おいて水を切る
- ③ Aをそれぞれ絞り、脱水をする
- ④ 豚ひき肉、③、Bを合わせてよく混ぜ、2時間ほど冷蔵庫でなじませる
- ⑤ 餃子の皮に④を包む
- ⑥ フライパンに油を敷き、餃子を並べる
- ⑦ 焼き色がつくまで焼く
- ⑧ 水を入れて、蓋をして、5分蒸し焼きにする
- ⑨ 蓋を開け、水分がある程度とぶまで焼く
- ⑩ 器に盛る

調理上のポイント、留意点

備考