

# ミルク油揚げギョウザ ～ミルク仕立て～



大友 諒

## 🕒 材料・分量(4人分) 🍴

- ・ 油揚げ・・・・・・・・・・4 枚
- ・ 水・・・・・・・・・・200cc
- ・ 昆布茶・・・・・・・・・・小さじ1
- ・ 酒・・・・・・・・・・小さじ2
- ・ 塩・・・・・・・・・・小さじ 1/3
- ・ アボカド・・・・・・・・・・1/6 個
- ・ エビ・・・・・・・・・・13 匹
- ・ マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ1
- ・ **クリームチーズ**・・・・・・・・・・2 つ
- ・ はんぺん・・・・・・・・・・1/2 個
- ・ ホタテ・・・・・・・・・・23 個
- ・ ニラ・・・・・・・・・・3 把
- ・ キャベツ・・・・・・・・・・1/8×4 枚
- ・ **牛乳**・・・・・・・・・・200cc
- ・ みそ・・・・・・・・・・大 3/4
- ・ **ヨーグルト**・・・・・・・・・・大さじ2
- ・ 大葉・・・・・・・・・・2 枚
- ・ すったレンコン・・・・・・・・・・大さじ2
- ・ かんぴょう・・・・・・・・・・2 本
- ・ みつ葉・・・・・・・・・・2 本
- ・ レモン汁・・・・・・・・・・小さじ 1/3
- ・ オイスターソース・・・・・・・・・・小さじ 1/2
- ・ 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/8 個

## 🍲 作り方 🍴

- ・ アボカドとエビ
- ① アボカドとエビ 10 匹、クリームチーズ、みじん切りにした玉ねぎ、レモン汁、塩、マヨネーズをフードプロセッサーにかける。
- ② ①に細かく切ったエビ 3 匹を混ぜる。
- ③ 半分に切った油揚げに②をぎっしりつめて、電子レンジにかける。
- ・ ホタテとはんぺん
- ① ホタテ 18 個、はんぺん、酒、すったレンコン、ヨーグルト、みそをフードプロセッサーにかける。
- ② ニラとキャベツを刻み、塩をかけてよくもみ、水気を切る。
- ③ ①と②をよく混ぜ、半分に切った油揚げにぎっしりつめる。その後、電子レンジにかける。
- ・ 牛乳とみそのスープ
- ① 牛乳、みそ、昆布茶を鍋にかけ温める。
- ② お椀に牛乳を入れ、それぞれの油揚げにかんぴょう、みつ葉を巻いて盛り付けて完成。

## ポイント

- ・ 外はカリッと、中はジューシーな油揚げギョウザです。
- ・ オーブントースターで焼くとさらに美味しくいただけます。
- ・ 肉を使わず、アボカドとシーフードと野菜を使っているので、とてもヘルシーです。