

料理名		日田満喫鍋 ～青春のつけダレと共に～	
チーム名		ミトコンドリア	
下準備時間 : 30分		調理時間 : 100分	
材料 (10人分)		作り方	
猪肉	バラ肉	150 g	1 猪肉をミンチにする。
猪肉	ミンチ	250 g	2 白菜、椎茸、人参、白ネギ、蓮根をみじん切りにする。
白菜		10枚と1/4株	3 ミンチをAとBの2つに分ける。
餃子の皮		10 枚	4 Aに白菜、椎茸、白ネギ、Bに椎茸、人参、白ネギ、蓮根を入れる。
椎茸		4 株	5 AとBに、柚子胡椒、濃口醤油、ごま油、塩を加え、よく混ぜる。
人参		1 本	6 カツオ昆布だし、薄口醤油をフライパンに入れ、沸騰したところに白菜を入れてゆでる。
白ネギ		2 本	7 Aを餃子の皮、Bを白菜で包む。
蓮根		1/4 本	8 カツオ昆布だし、薄口醤油を鍋に入れ、ロール白菜、人参、白ネギ、椎茸を入れ、20分煮こむ。
柚子胡椒			9 餃子を鍋に入れて、5分煮こむ。
濃口醤油			10 ヨーグルト、マヨネーズ、柚子胡椒と梅干し、ごま油、酢、醤油をそれぞれ混ぜて、つけダレをつくる。
ごま油			
塩			
カツオ昆布だし			
薄口醤油			
ヨーグルト			
マヨネーズ	大さじ10		
柚子胡椒	適量		
梅干し	20 個		
ごま油	大さじ10		
酢	大さじ5		
醤油	適量		

※ 10人分のレシピです。