

『ニラまんじゅう』

材料(4人分)

ニラ	2	東
豚ひき肉	250	831
A	大さじ	1
水	大さじ	20
片栗粉	大さじ	2
餃子の皮	ば	餅粉
(できれば)	餅粉	入
ゴマ油	大さじ	2
しょう油	・	辛子
		各
		適
		宜



作り方

- ① ニラは細かく刻み、ボウルに豚ひき肉とともにに入れて、Aの水を加える。手でよく混ぜ合わせ、片栗粉の加えて全体に絡める。
- ② 餃子の皮の中央に①のたねをのせて包む。右手で皮を引っ張り上げながらひだを作り、折ったひだを左手に渡してしっかりと押さえる。これを繰り返しながら右へ右へと進んでひだを寄せていき、丸く形を作る。皮をまな板の上に置いたまま作業すること、左手はひだを押さるだけで動かさないのがコツ！ペーパータオルを敷いたバットに乗せて、全部包み終わったらラップをして乾かないようにしておく。
- ③ フライパンにゴマ油を引き、②の上面を中火で3～4分焼いて、美味しそうな焦げ目をつける。裏返して火を弱め、蓋をして焼く。皮が透き通って中の緑色透けて見えるようになったら焼き上がり！
- ④ しょう油と辛子を好みの加減に合わせて、暖かいうちに召し上がれ！