

# もちもち餃子



**材 料 (20個分) 50kcal/個**

## 《皮》

- 米粉パンミックス粉 150g
- 白玉粉 75g
- 塩 1g
- めるま湯 190~200cc

※めるま湯…40℃

## 《あん》

- 豚ひき肉(又は魚のすり身) 80g
- 戻した椎茸 1枚
- 白ねぎ 15g
- にら 30g
- ニンニク 1かけ
- 味噌 15g
- 酒 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- 醤油 小さじ1/2
- おろし生姜 大さじ1/2

## 《たれ》

- 醤油 大さじ2
- 酢 大さじ1 + 1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- ラー油 適宜

## 作り方

### 《皮》

- ① ミックス粉、白玉粉、塩をボウルに入れ、めるま湯(40℃)を加え、均一になるまでよくこねた後、15~20分程ねかせる。
- ② ①を20等分し、直径5cmの大きさに手で広げる。

### 《あん》

- ③ Aを全てみじん切りにする。
- ④ ひき肉に③とBの調味料を加え混ぜる。
- ⑤ 餃子の皮に④を包み、茹でる。

### Point

- ・あらかじめ白玉粉をつぶして細かくしておくと混ぜやすい
- ・皮を延ばす時は、皮の周囲を薄くすると包みやすい
- ・包む時に皮が破れた場合は、米粉を付けて穴をふさぐとよい

餃子は焼いても美味しいですよ!

### MEMO