

## 「米粉の焼き餃子」

材料（約 10～15 個分）

### 【具】

豚ひき肉 200 グラム、キャベツ 240 グラム、にら(みじん切り)40 グラム、長ねぎ(みじん切り)10 グラム、にんにく(みじん切り) 1 グラム、しょうが(みじん切り)10 グラム、しょうゆ大さじ 1 強、塩小さじ 1/2 弱、酒大さじ 1、ごま油大さじ 1、サラダ油小さじ 1

### 【皮】

米粉 100 グラム、水 120 ミリリットル、片栗粉 20 グラム、塩少々、サラダ油小さじ 1、打ち粉(米粉)適量

作り方

### 【具を作る】

1 ボールに具の材料をすべて合わせてよく混ぜる。

### 【皮を作る】

2 片栗粉と水を鍋に入れ、全体が透明になり粘りが出るまでかき混ぜながら火にかける。

3 ボールに米粉、塩を入れ、2 を熱いうちに加えて混ぜる。まとまったら、油を加えてさらに混ぜる。

4 3 を 10～15 等分にし、1 つずつめん棒で円形にのばし、具を入れて包む。

5 フライパンに 4 を並べ、熱湯を餃子の 1/3 の高さまで注いで、ふたをして中火で水がなくなるまで焼き、油をかけて焦げめがつくまで焼く。

