

とっておきレシピ RECIPE

緑豆もやしの煎餅



材料

10個分(2人前)の使用量

ベストモヤシ[緑豆モヤシ](200g)

ザーサイ[みじん切り](25g)

干エビ[みじん切り](20g)

青ニラ[みじん切り](40g)

白ゴマ(30g)

【皮】

薄力粉(50g)

強力粉(20g)

ラード(20g)

ぬるま湯(45cc)

【調味料A】

塩

黒コショウ(各小1/3)

ゴマ油(小1)

ネギ油(小1)

一味唐辛子(小1/3)

サラダ油(適宜)

作り方

1. ボールに皮の材料を入れ、よく練り合わせ、1つ30gに切り分け、長方形にのばす
2. ベストモヤシ、ザーサイ、干エビ、青ニラを混ぜ合わせ、調味料Aで調味する。
3. (2)の皮の中央に具材をのせ、手前から三つ折りにし、両外側をつまむ。
4. 白ゴマをまぶし、サラダ油でキツネ色に焼く。