

とっておきレシピ RECIPE

緑豆もやしの水餃子



材料

20個分(4人分)の使用量

ベストモヤシ[緑豆モヤシ2cm幅](200g)

豚ひき肉(60g)

青ニラ[みじん切り](15g)

冬菜[みじん切り](8g)

【皮】

薄力粉(30g)

強力粉(70g)

水(60cc)

【調味料A】

醤油(10g)

オイスターソース(5g)

ゴマ油(15cc)

ネギ油(15cc)

ショウガ汁(10cc)

塩(適宜)

コショウ(適宜)

作り方

1. ボールにひき肉、青ニラ、冬菜を入れ混ぜ合わせ、調味料Aで調味する。
2. ベストモヤシを加えてさらに軽く混ぜる。
3. 薄力粉、強力粉を混ぜ合わせ、水を少量ずつ加えながら練り、棒状にする。
4. (2)を1つあたり15gずつに分けて薄くのばす。
5. (4)の皮で(1)の具材を包み、熱湯で2~5分ボイルする。