

◆まあるい餃子◆

【材料】 11人分 1人約5個

餃子の皮 50枚
豚ひき肉 75g むきエビ 75g 木綿豆腐 1/3丁
キュウリ 2/3本 セロリ 1/2本
深ネギ 1/2本 干しシイタケ 3枚
ごま油 適宜 塩・コショウ 適宜

A (すりニンニク 小1 すりごま 大1
塩・コショウ 少々)

酢醤油 (ヤンニョムチョカンジャン)

醤油 大4 酢 大2 砂糖 大1 韓国粉唐辛子 小1 すりゴマ 小2 ほぐした明太子 60g

(1人分 約127kcal)



【作り方】

- ① 豆腐は重しをして、充分水気を切る。
- ② 『干切りのシイタケ・みじん切りのネギ』と『ひき肉』はそれぞれ別々にごま油・塩・コショウで炒める。
- ③ キュウリ・セロリは千切りにして塩少々でもみ、水気を絞っておく。
- ④ むきエビはぶつ切りにしAを加えて混ぜる。
- ⑤ ①をボウルに入れ手をつぶし、②～④の具材を入れしっかり混ぜ合わせる。
- ⑥ 皮の真ん中に⑤をのせ丸く形づくり、とじ目をしっかりと合わせ丸型の餃子を作る。
- ⑦ 沸騰したお湯に餃子を入れ、皮が透き通って浮いてきたら引き揚げる。
- ⑧ 水気をよく切って、タレを付けていただく。