



鍋に最適

餃子団子



.... 材料 (20 個分)

米粉(稲穂ゴールド)	100g
塩	1g
片栗粉	20g
水	120cc
サラダ油	小さじ 1
打ち粉(米粉)	適量

具の例

豚ひき肉	50g
キャベツ(みじん切り)	25g
にら(みじん切り)	25g
砂糖	大さじ 3/4
しょう油	大さじ 1
米粉	大さじ 2
こしょう	少々
ごま油	大さじ 1/2

.... 作り方

1. 米粉と塩をボウルに入れる。
2. 鍋に片栗粉と水を入れ、よく攪拌したら火をつけ、木べらで混ぜ続ける。透明なカタマリになったら火を止める。
3. 熱いうちに 2 を 1 の中に入れ、もみ込んでカタマリの中に米粉を混ぜていく。
4. ほとんど米粉が混ざったら、サラダ油を入れ、またこねていく。
5. ベタつき始めたら打ち粉をボウルに入れ、ひとまとめにしてから 20 等分にして丸める。
(初めてのの方は、上手に具を入れて丸めるようになるまで、1つ 15g~20g の大きい団子にしてみよう)
6. 具を入れていく。(具はお好みでどうぞ)
 - A 親指で団子を円に広げていく。中央より縁が分厚くなる様に！！
 - B 左手の親指と人差し指で輪をつくり、A をその上に乗せて、スプーンで具を乗せる。そのスプーンの手先で具を押しこみながら、団子の口を絞っていき、最後に口をつまみ閉じる。
 - C 閉じ目を下にして打ち粉の上に置き、少し上から押してつぶす。

※ 鍋料理に入れたり、水餃子のようにしたり出来る。残りは冷凍保存が出来、冷凍のまま鍋に入れても

写真A



写真B



写真C

