

女性部が教えます!

米粉でつくろう かんたん レシピ集

(新堀支部)



米粉ギョウザスープ

■材料 (約10個分)

(ギョウザの皮)	(スープの具)
米粉……………100g	タケノコ……………40g
熱湯……………85cc	シイタケ……………2枚
塩……………少々	卵……………2個
(ギョウザの具)	スープ(市販の中華スー プの素などで作ったもの) ……………600cc
キャベツ……………120g	塩・コショウ…少々
シイタケ……………3枚	
ひき肉……………280g	
ラー油……………少々	

■作り方

- ①ボウルにラップを敷き、米粉、熱湯、塩を入れて箸で混ぜます。混ぜたらラップに包んで少しこね、30分くらい寝かせます。
- ②10個くらいに分けて丸め、それぞれ麺棒で丸く伸ばします。
- ③ギョウザの具は細かく刻みます。ラー油を加えて混ぜ、少し置いておきます。
- ④③をギョウザの皮で包みます。
- ⑤市販のスープの素などで作ったスープに、薄切りにしたタケノコ、シイタケを入れ、塩・コショウで味付けします。ギョウザを入れ、ひと煮立ちしたら卵をほぐして流し入れます。

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。