

女性部が教えます!

米粉でつくろう かんたん レシピ集

(西遊佐支部)



米粉ギョウザ

■材料 (24個分)

(ギョウザの皮)	ニラ……………50g
米粉……………150g	ショウガ・ニンニク
グルテン……………50g	(すりおろしたもの)
塩……………少々	……………適量
お湯……………160cc	ゴマ油……………小さじ2
(ギョウザの具)	しょう油……………小さじ2
豚ひき肉……………200g	塩・コショウ……………少々
キャベツ……………350g	

■作り方

- ①米粉とグルテン、塩を混ぜます。お湯を加えてこね、30分寝かせます。
- ②キャベツとニラは細かく刻み、塩(分量外)を振ってから固く絞ります。
- ③②に豚ひき肉、すりおろしたショウガとニンニク、ゴマ油、しょう油、塩・コショウを加えてこねます。24等分にします。
- ④①の生地は半分ずつ棒状に伸ばし、それぞれ12等分に切り分けます(打ち粉を忘れずに)。麺棒で丸く伸ばします。
- ⑤皮で具を包みます。
- ⑥沸騰したお湯で、ツヤが出るまで4~5分ゆで、冷水に取ります。

☆ワンポイントレッスン

ゆでずに焼いてもおいしくいただけます。

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。