


岩国れんこん入りもちもち餃子

《岩国》山口県はれんこんの出荷量が全国4位。れんこんは穴が空いていることから「見通しが良い」とされ日本では縁起物としておせち料理などにも使われます。中身がぎゅうぎゅうにつまったれんこんたっぷりの餃子はお肉が少なくヘルシーです。

<p>材 料 [4 人分]</p>	<p>れんこん 100g 豚ミンチ肉 50g キャベツ 1/2 枚 椎茸 1 個 生姜 1/4 かけ 餃子の皮 大判 12 枚 「無添加あわせだし」 1/2 袋 醤油、酒 各小さじ 1/2 ごま油 小さじ 1/4 こしょう 少々 「赤いぽんず」 適量</p>	
<p>作 り 方</p>	<ol style="list-style-type: none">1. キャベツ、椎茸、生姜はみじん切りにする。キャベツは分量外の塩でもみ水にさらしてよく絞る。2. れんこんは半分を粗いみじん切り、残りはすりおろす。3. 材料と調味料を混ぜ、粘りが出るまでよく練り 12 等分にする。餃子の皮にたねをのせ包む。4. フライパンに油を熱して3を並べ、底に焼き色がつくまで焼き、水 1/4 カップ注ぎいれ、ふたをして蒸し焼きにする。チリチリと音がしてきたらふたを取り、動かしながら水分をとばして焼き上げる。	