

## 手作りにらまんじゅう

🕒 調理時間: 25分

β カロチン<1日の摂取量約1/3クリア>

🌀 材料 (2人分)



ぎょうざの皮 32枚

ごま油 大さじ1

【A】

にら 100g

豚ミンチ 50g

干し海老 3g

しょうが 15g

塩、こしょう 少々

酒 大さじ1/2

しょうゆ 小さじ1

ごま油 小さじ1

塩 少々

～酢醤油～

酢 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

### 🌀 作り方

1. 干し海老は水で戻しておく。  
にら、干し海老、しょうがはみじん切りにする。
2. 【A】をボウルに入れてねばりが出るまでしっかり混ぜる。
3. 2を18等分する。ぎょうざの皮2枚で2の等分したものをサンドして、四角になるように端の部分を少量の水をつけて折り込む。
4. 鍋を中火にかけ水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱してごま油をなじませ、3を並べてフタをして弱火で両面焼き色をつける。
5. 器に盛りつけて～酢醤油～をつけていただく。

### 🌀 ワンポイントアドバイス

- ◆ 柔らかさを出すために、【A】のにらまんじゅうのたねはしっかり練る。