

敢闘賞

米粉でもちもち ニラまんじゅう (KOMEKODEMOTIMOTI NIRAMANZYU)

レシピの紹介

まんじゅうの皮に米粉を用いることで、もちもちで美味しく、さらに小麦アレルギーの方も食べられます。また、肉の結着材として塩の代わりにα化米粉を用いることで塩分を抑えました。

○所要時間(40分)

○材料(4人分・1人3個)

ベータ米粉	90g
アルファ化米粉	4.5g
水	90ml
豚ひき肉	100g
ニラ	20g
ねぎ	15g
れんこん	15g
ごま油	1.5g
しょうゆ	1g
アルファ化米粉	1g
こしょう	0.25g
ごま油	3g
しょうゆ	2g
酢	2g
ラー油	0.5g

○作り方

1. ニラは1.5cm幅、ねぎ、れんこんは細かく切る。
2. 1で切った食材と豚ひき肉、調味料をすべて混ぜ合わせる。
3. ベータ米粉、 α 化米粉を合わせたものに水を加え、混ぜ合わせて生地を作る。
4. 生地を12等分に分け、薄くのぼし、具材を包む。
(生地が手につきやすいため、ベータ米粉(分量外)を打ち粉代わりに使う。)
5. ごま油を引いたフライパンで焼き目が付くように中火で焼く。ある程度焼いたら、
水を加えて蒸し焼きにする。
6. お皿に盛り付け、しょうゆ、酢、ラー油を合わせたタレを添えて完成。

写真

