

アレルギーっ子もOK!パリパリ羽根つき風餃子



おうちにあるライスペーパーを使って作る簡単餃子！中はジューシー、外はもちっと&パリッとした食感が自慢の餃子です♪「塩こうじ」で味にうま味と深みをプラスすることでしっかり味がつくので、タレをつけずにそのまま食べても美味しいですよ♪

使用商品

ケンミンライスペーパー120g



このレシピの生い立ち

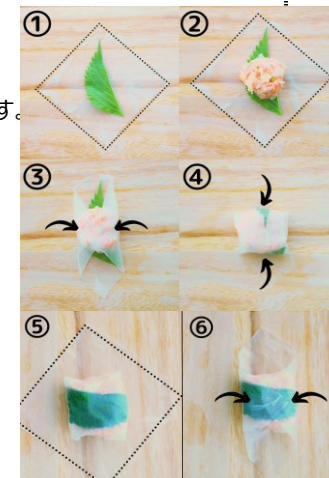
ライスペーパーを食感が餃子の皮に似ていると思い、食物アレルギーでも食べられる餃子ができないかと考えてみました。

盛り付け例

材料 (12) 個分	使用量	概量	備考
ライスペーパー	6枚		
豚ひき肉	140g		
大葉	6枚		
油	適量		
キャベツ	50g		A
白ねぎ	25g		A
おろししょうが	2.5g		A
おろしにんにく	2.5g		A
塩こうじ	20g		A
塩こしょう	少々		A

<作り方>

- ①キャベツ、白ねぎはみじん切りにする。大葉は半分に切る。
 - ②ひき肉を粘りが出るまでしっかりこねる。Aを加えてさらにこねて12等分にする。
 - ③ライスペーパーを水またはぬるま湯に浸し戻す（少し固めにもどす）。
 - ④ライスペーパーをキッチンバサミなどで4等分に切る。水に約5秒浸して硬めにもどす。
- 【羽餃子 1個につき4等分に切ったライスペーパーを2枚使用】
- ①水でもどしたライスペーパーを1枚ひし形に置き、中央に大葉を置く。
 - ②大葉の上に餃子のタネを置く。
 - ③④ライスペーパーの対角線の角でタネを包む。
 - ⑤水でもどしたライスペーパー1枚をひし形に置き、④を上におく。
 - ⑥対角線の角を2か所のみ折りたたむ。
- これを12個つくる。
- ⑦フライパンに油を熱し、羽根の部分を下にしてフタをして両面焼く。



コツ・ポイント

大葉が苦手な方は海苔を入れたり抜いてもO.K.です。
焼く際の油跳ねを防ぐために、ライスペーパーの表面がある程度乾いてから焼きましょう。焼かずに蒸すと、ぷるっと食感の水餃子風にもなります（※蒸す際は羽の部分折りたたんでください）。ライスペーパーはゆでしまうと溶けてしまうので、蒸すようにしましょう。

