



創作料理

野菜たっぷり仙台麩餃子



【材料】	分量 (4人分)
仙台麩	スライス1袋
餃子の皮	25~30枚
酒	大さじ1
にんにく	1片
生姜	1片
にら	1/2束
椎茸	1枚
キャベツ	2枚
塩	少々
山芋	40g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

【調理方法】

1. 仙台麩は細かく砕く。にんにく、生姜、にら、椎茸はみじん切りにする。キャベツは千切りにし、塩もみをする。山芋は皮をむき、おろし金ですりおろす。
2. 1) の具材を全て混ぜ合わせ、酒、ごま油、しょうゆで味をつけ、餃子の皮で包む。
3. フライパンにごま油 (分量外) を熱し、2) を並べ、強火で12分加熱した後、お湯を注ぎ、蓋をして中火で5分程蒸し焼きにする。

※仙台麩で餃子を作ること、キャベツの塩もみをした水分も、仙台麩が吸ってくれるので、水切りが不要。また、山芋をつなぎに使うので、しっとり感も出ます。ふわモチ触感のある餃子でお酒のおつまみに、ご飯のおかずにおすすめです。