



※写真はイメージです

はだか麦入り餃子

with ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
国内産プチプチはだか麦



はだか麦入り餃子

[材 料 (3～4人分)]

国内産プチプチはだか麦	2袋(36g)
豚ひき肉	120g
白菜	200g
にら(みじん切り)	1/2束
しょうが(みじん切り)	1片
餃子の皮	1袋(20～25枚)
醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1
A 塩	小さじ1/2
胡椒	少々
紹興酒(あれば)	大さじ1

[つくり方] 調理時間：約40分

1. はだか麦は15分程度下茹でし、ざるにあけて冷ましておく。
2. 白菜は茹でる。冷めたらみじん切りにし、よく絞って水を切る。
3. ボウルに、Aとはだか麦、豚ひき肉、白菜、にら、しょうがを入れ、よく練り合わせる。
4. 餃子の皮に3を適量のせ、包んでいく。
5. フライパンに油(分量外：適量)を熱し、餃子を並べ中火で焼く。焼き色がついたら餃子が1/3浸かる程度の水(分量外)を注ぎ、フタをし蒸し焼きにする。水がなくなったらフタを取り、餃子の底面がカリッと焼けたら皿に盛る。



ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
国内産プチプチはだか麦

プチプチ食感が特徴。8分搗きにより、麦本来の豊かな風味と食感をお楽しみいただけます。

〈発行：株式会社 三越伊勢丹フードサービス〉