

博多アルギットにらで栄養満点！カリッとジューシー！ 形がかわいい🌸にらの花まんじゅうをつくりませんか？

ひとくち食べると、外側のカリツとした食感と中の具のジューシーさが対照的でたまらない美味しさ。にらの風味が口いっぱいに広がります！ れんこんのサクサク食感もアクセントになり、絶品ですよ！
なんといっても、お花の形がキュート♥ きっと📷映えること間違いなしです🌟

にらは100gあたりたったの21kcal…とても低カロリー！ それなのにとても多くの栄養が含まれています。にらの茎の部分のβカロテンは、緑黄色野菜のほうれん草よりも多く含まれているんですよ。強いニオイ成分はアリシンによるもので疲労回復に効果があり、スタミナ食材と言われています。ビタミンB1を多く含む豚肉とにらを一緒に摂取する事で、とても効果を発揮します。

今回は **もろおか名物**、北欧の海藻を原料にした肥料で心を込めて育てた**博多アルギットにら**を使ってつくりました。やわらかく、美味しいですよ！ **にら**を食べて、**スタミナ👉モリモリ!**夏の疲れを吹き飛ばしましょう🌞

●材料（2人分）

餃子の皮（大判）	12枚
片栗粉	適量（バットに敷く）
ごま油	大さじ1 + 大さじ1
水	50cc
※お好みでつけダレ	適量（ぎょうぎのタレ・ぼん酢など）

☆肉だねの材料☆

豚ひき肉	120g
れんこん	5cm(100g)
博多アルギットにら	1/2束(50g)
塩こしょう	少々
オイスターソース	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
おろししょうが	小さじ1
片栗粉	大さじ1

●作り方

- 1、れんこんを5mm角に刻みます。



- 2、にらを刻みます。



- 3、ボウルにれんこん以外の☆肉だねの材料☆を入れて、粘りが出るまで混ぜ、最後にれんこんを加えて混ぜます。



- 4、3の肉だねを12等分にします。



- 5、餃子の皮の中央に肉だねをのせて、ひだをたたみながら包み、片栗粉を敷いたバットにひとつずつ並べます。



- 6、フライパンにごま油大さじ1を入れて熱し、片栗粉がついたままの5を、ひだの方を下に並べてこんがり色がつくまで焼き裏返します。両面に焼き色をつけたら、水を加えてフライパンに蓋をし、中火で5分程 蒸し焼きにします。



- 7、フライパンの蓋を外し、ごま油大さじ1を廻しかけ、水分が飛ぶまで加熱したら外はカリッと、中はジューシーな、かわいらしい羽根つきにらの花まんじゅうの出来上がりです。そのまま食べて美味しいですが、お好みのタレにつけてもお召し上がりいただけます。



れんこんの食感がアクセントになり、ぎょうぎとは違った味わいで、とても美味しくお召し上がりいただけます。

にらを食べて、「**スタミナ👉盛り盛り!**」になりましょう🌞

このレシピはWebでさらに詳しくご案内しています。

肉だねの包み方の動画もあります！

師岡青果 検索 🔍

なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで！

も ろ お か 市 場			
師 岡 青 果		ダイレックス テナント	
夜 須 店	筑 紫 野 店	那 珂 川 店	八 女 店
高 木 瀬 店	み や き 店	日 の 隈 店	