

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