

## にらまんじゅう



独特のにおいがあるにらですが、ベータカロテンなど多くの栄養成分を含み、肉と合わせて包むとにおいも気になりません。

もちっとした食感のジューシーなにらまんじゅう。

にらが苦手なお子様も次々と手が出ること間違いなしです。

材料（8 個分）	作り方
<p>皮</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>強力粉 35g</li> <li>薄力粉 35g</li> <li>水 35cc</li> </ul> <p>具</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚ミンチ 100g</li> <li>ねぎ 大さじ</li> <li>にら 1/2 束</li> <li>塩・こしょう 各少々</li> <li>ごま油 小さじ 1/2</li> </ul> <p>油 適量</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 皮は粉と水を混ぜ、しっかりこねて 1 時間休ませる。</li> <li>② 具のねぎとにらは細かく刻み、すべての材料を合わせ混ぜておく。</li> <li>③ 休ませた生地を 8 等分し、直径 10cm くらいの円形にのばす</li> <li>④ 生地で具を包む。</li> <li>⑤ フライパンに油をひき、④を入れ、両面に焼き目をつけながら、中火で 3 分焼く。</li> <li>⑥ 焼き目がついたら 20cc の水を入れ、ふたをして弱火で 5 分焼く。</li> </ol>
<p>※具を包むとき、平たくすると焼き時間が短縮できます。</p> <p>※つけだれにラー油醤油もおすすめです。</p>	