ケンミン食品
株式会社

# 皮なしライスパスタ餃子

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：274kcal　塩分：3.4g

【関西スーパー キッチンスマイルの担当者との共同開発レシピ】
餃子の皮で餡を包まず、刻んだライスパスタを混ぜて作るので、簡単に作ることができます。
中はライスパスタのもちもちとした食感が活かされており、外はライスパスタがカリっと焼けるので香ばしく仕上がります。

キッチンスマイルに立っている時、お客さまに高槻名物で「うどん餃子」があることを教えていただきました。
うどんの代わりにライスパスタでも作れると思い考案しました。ターゲットは餃子好きな方全員です♪

## 使用商品　ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物不使用・玄米入りです。

## 材料　4人前

ライスパスタ：120g
豚ひき肉：200g
にら：1/2束（50g）
塩：少々

片栗粉：大さじ1（9g）
油：大さじ1（12g）

■調味料A
【A】濃口醤油：小さじ2（12g）
【A】オイスターソース：小さじ1（6g）
【A】ごま油：小さじ2（8g）
【A】おろしにんにく：小さじ1（5g）
【A】おろし生姜：小さじ1（5g）

■調味料B
【B】酢：大さじ1（15g）
【B】ラー油：適量

## 作り方

（1）
にらはみじん切りにする。

（2）
鍋でたっぷりのお湯を沸かし、基本のゆで方でライスパスタを6分ゆでる。
ゆで上がったらザルにとり、すばやく湯切りをして約1cm幅に切る。

●基本のライスパスタのゆで方について詳しく解説

（3）
大きめのボウルに豚ひき肉・【調味料A】を入れて粘り気が出るまでよく混ぜる。
（4）
ボウルに切ったライスパスタ・にら・片栗粉を入れて、よく混ぜ合わせる。
（5）
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、餃子を一口大にまとめて並べる。【中火】
両面に焼き色がつくまで焼く。
（6）
器に盛り、混ぜ合わせた【調味料B】のタレを添える。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.