# ライスペーパーにら饅頭レシピ カリカリもちもち食感!



ライスペーパーを使うと、面倒な生地作り要らずで簡単 カリッともちもち!材料も少なく、おつまみやおやつにもピッタリなにら饅頭です。

【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】

中国の山東省を起源とする「にら饅頭」。

中国の天津地方などでは、春節(旧正月)ににら饅頭を食べる風習があるといわれています。 ライスペーパーを使うことによってカリカリ感とモチモチ感が出るうえ、皮を作る手間を省く ことができます。

#### 使用商品

### ライスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、モチモチとした食感のライスペーパーです。





## 材料 8個分

ケンミンライスペーパー:4枚 調味料A オイスターソース:5g (小さじ 1 弱) 点 で:50 g (約 4 尾) 塩:1.5g (約小さじ 1/3) 自こしょう:2~3 振り 米油(スクランブルエッグ用):大さじ1(12 g) ごま油:大さじ1(12 g)

#### 作り方

(1)
にらはみじん切りに、えびは5mm角に切る。
(2)
温めたフライパンに米油(大さじ1)を熱し、溶き卵を入れてスクランブルエッグを作り、一旦取り出しておく。
(3)
【餡づくり】
温めたフライパンにごま油(大さじ1)を入れ、えび にらを順に炒める。えびに火が通ったら、スクランブルエッグ・調味料Aを加えて、全体が混ざるようにヘラで混ぜ、8等分に分けてよく冷ましておく。
(4)
ライスペーパーさっと水に浸し、4等分にカットする。

(6) 温めたフライパンに米油(大さじ1)を【中火】で熱し、包んだにら饅頭を両面に焼き色が付くまで焼く

もどしたライスペーパー(1枚目)に餡を乗せる。 皮の端を中心に向かってたたみビダを作りながら丸形に包む。 ライスペーパー(2枚目)に のビダがある方を下にして乗せる。 同様にライスペーパーの端を中心に向かってたたみビダを作りながら包む。

(7)

これを8個作る。