# ライスペーパーでグルテンフリーの餃子レシピ!大葉が入った肉汁たっぷりモチモチの皮を簡単に!







| 調理法: フライパン (い) カロリー: 51kcal | 塩分: 0.4g



ライスペーパーを使って、もちっと&パリッと食感の羽根つき餃子がつくれます キャベツや白ねぎも入っていてシャキシャキ食感もプラス!お肉に「塩こうじ」を加えて、味 にうま味と深みを出しているので、つけだれをつけずにそのまま食べても美味しいですよ

### 【管理栄養士ママのレシピ】

小麦粉を使用していないので、グルテンフリーメニューにもなります。 1/4サイズにカットしたライスペーパを2枚使って、タネの肉汁をしっかり閉じ込めます。 水溶き片栗粉なしでも パリパリ食感の餃子の羽を再現できます

### 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





## 材料 12個分

ケンミンライスペーパー:6枚(1/2袋)

豚ひき肉:140g

キャベツ:50g(約1枚) 白ねぎ:25g(約10㎝分)

大葉:6枚

米油:大さじ1(12g)

おろし生姜:小さじ1/2(2.5g) おろしにんにく:小さじ1/2 (2.5g)

塩こうじ:約大さじ1(20g)

塩こしょう:適量

(1) キャベツ・白ねぎはみじん切りにしておく。大葉は半分に切る。

ひき肉を粘りが出るまでしっかりこねる。 キャベツ・白ねぎ・調味料Aを加え、さらにこねたら12等分にする。

ライスペーパーを4等分に切りわける。

そのうち2枚を水に約10秒浸して硬めにもどす。

(餃子1個につき4等分に切ったライスペーパーを2枚使用します)

1枚目のライスペーパーをひし形に置き、中央に大葉を置く。 大葉の上に餃子のタネを置く。

ライスペーパーの角を中心部に向かってタネを包む。

2枚目のライスペーパーをひし形に置き、 の繋ぎ目を下向きにして置 ライスペーパーの左右のみ折りたたむ。

焼く際の油跳ねを防ぐために、表面をある程度乾かしておきましょう。

中まで火が通ったら完成です。お好みで酢こしょうなどをつけてお召し上がりください。