

もち麦入り洋風水餃子



**もち麦が肉汁を吸ってもちもち食感！
特製マヨネーズソースは白ワインとも相性抜群。**

おすすめ食材

もち麦

(もち性大麦)

もち麦は、もち性の大麦です。プチプチとモチモチとした食感が特徴的で、食物繊維も豊富です。健康食材として最近注目を集めつつあります。麦ごはんだけでなく、おかずやデザートに使用してもおいしく食べられます。

レシピ提案者： **曽根 千智 さん**

食べた人がじんわり励まされるような料理を作りたいです。
旬の美味しさと栄養をそのまま食卓へ。



もち麦入り洋風水餃子

材料 30個分

少し柔らかく茹でたもち麦	お好み量
餃子の皮	30枚入り
合挽肉	150g
玉ねぎ	1個
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	ひとつまみ
マヨネーズ	大さじ3
酢	大さじ1
無糖ヨーグルト	大さじ1
にんにく	すりおろし少々
水溶き片栗粉	少し
薄力粉（打ち粉）	適量
パセリ	お好みで



memo

作り方

- ① 合挽肉は常温に戻します。
- ② 玉ねぎを細かめのみじん切りにしたら、塩を振り余分な水分を絞ります。
- ③ ①②ともち麦、鶏ガラスープの素、塩をひとつまみ加え、全体をよく混ぜあわせ、冷蔵庫で15分ほど置きます。
- ④ 皮に具材を乗せ、半分に折ります。水溶き片栗粉で口の部分を閉じます。
- ⑤ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、④を3分半茹でます（表面に浮いてきたらお湯から上げてOK）。
- ⑥ マヨネーズ、酢、にんにく、ヨーグルトを全て混ぜ合わせます。
- ⑦ マヨネーズソースをたっぷりつけてめしあがれ！

「健康生活の達人教室」とは・・・

地域とともに健康を科学し、健康づくりを進める信州大学が、大学、産業界、行政、市民の皆様が連携して、健康づくり・健康社会の構築を目指して取り組む、新しい地域連携活動です。詳しくは、<http://www.ken-tatsu.com> をご覧ください。

