

# さといもの水餃子

## ◇ポイント

里いもの食感が水餃子に活かされて、つるんとした食感が楽しめます。  
また生地にも米粉を入れる事で、弾力がある皮になります。

## ◇材料(4人分)

・豚ひき肉	80g
・白菜またはキャベツ	2枚
・ニラ	1/3束
・玉ねぎ	小1/2
・ニンニク	1片
・しょうが	1片
・塩こしょう	少々
・しょう油	少々→小さじ1
・ごま油	少々→小さじ1
・かたくり粉	適量→大さじ1

・里いも(皮をむいた物)	100g
・強力粉	80g
・米粉	20g
・かたくり粉	適量

・とじからスープの素	大さじ1
・水	4カップ
・酢	少々
・きざみねぎ	適量
・食べるラー油	適量
・塩	少々



## ◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	217kcal
・タンパク質	8.0g
・脂質	6.0g
・塩分	1.3g

## ◇作り方

- ① 里いもはレンジで竹串が通るくらいに加熱し裏ごしをする。
- ② ①にAを加え良くこね(粉っぽさがなくなるまで)、20等分し丸く広げ、かたくり粉をまぶして置く。
- ③ 白菜(又はキャベツ)をみじん切りにしたら、塩少々で軽くもみ、しぼる。  
ニラ、玉ねぎもみじん切りにし、ニンニク、しょうがはすりおろす。
- ④ ボールに豚ひき肉を入れ、良くこねてから③とBを加えてよく混ぜる。②の生地で④の具を包む。
- ⑤ 鍋に水をあたため、とじからスープを入れ、沸騰してから④を入れて茹でる。
- ⑥ 器に盛り付ける。きざみねぎと食べるラー油を混ぜて、好みで水餃子にかける

提供：日光市農村生活研究グループ協議会