

もち麦餃子



【材料】

餃子の皮	3枚
もち麦	5g
むきえび	15g
じゃがいも	15g
チーズ（1口大）	15g
砂糖	小さじ2/3
油	適宜
ポン酢	大さじ1

【作り方】

1. もち麦はたっぷりの水で15分くらい茹でる。
2. ジャガイモはボイルし、裏ごしをする。
3. むきえびはボイルし、食べやすい大きさにきざむ。
4. 2と3を混ぜ、1のもち麦を加え、砂糖をいれて混ぜ合わせ、餃子のあんを作る。
5. 餃子の皮に4のあんをのせ、真ん中にチーズをのせて包む。
6. フライパンに油を入れて熱し、5を入れて揚げ色がつくまで蒸し焼きにする。

