



2019年倫風4月号 掲載



## ニラの水餃子

### 作り方

①葱、白菜、ニラはみじん切りしておく。



②ボウルにひき肉と野菜、調味料を入れて、手でよく混ぜる。

③餃子の皮に②を入れて包む。



④鍋にお湯と酒を入れて少々沸かす。③を入れて浮いてきたらザルですくって器に盛り付ける。ラー油、白すり胡麻、刻みネギをかけてお召し上がりください。



### 材料(4人分)

餃子の皮	12枚
ニラ	1/2束
豚ひき肉	100g
ねぎ	1/2本
白菜	1枚分
醤油	小さじ1
生姜(すりおろし)	適量
塩・胡椒	適量
かけたれ	
(ラー油、白すり胡麻、刻み葱)	



### アレンジレシピ




万能  
甘辛ニラダレ

※詳しくは動画にてご覧ください。

### 豆知識 ニラ

ニラの美味しい季節は？

年中お店に並んでいるニラですが、葉が柔らかく、香りが強い”早春”が最もニラの美味しい季節。

女性には特におすすめ 

「葉酸」が豊富なため、妊活・妊娠中の方に○  
また、「不溶性食物繊維」が多いので、便秘解消にも効果がある。