

野菜のデザート
おつまみにも！

枝豆餡の甘味餃子



【材料】 (4人分)

枝豆 (さや付き) 生	200 g
砂糖	大さじ 3
塩	少々
水	大さじ 1.5
餃子の皮	20 枚
油	適量

《餃子ののり用》

小麦粉	大さじ 1
水	大さじ 1

【下準備】

- ① 耐熱容器に水洗いした枝豆 (さや付き) を入れ、電子レンジ 600W で 3 分程加熱し、さやから枝豆を取り出す。
- ② フードプロセッサーに①の枝豆、水、砂糖、塩を加え好みの細かさにする。

【作り方】

1. 餃子の皮の中央に②のタネを乗せ、餃子の皮の端に餃子ののりをつけて半分に折る。その縁に、フォークの背を押しつけて模様をつける。(縁の閉じ方は自由に)
2. フライパンに油を引き、1. の餃子の両面に焼き色を付けてできあがり。



枝豆の冷凍保存方法

生の枝豆をおいしく冷凍保存する方法！！

- ・塩茹でしてから冷凍保存しましょう。生のまま冷蔵保存するよりもおいしくいただけます。

※自然解凍してそのまま食卓に出せて便利！ お弁当の彩りに添えても！！