

5/14 (金) 変わり揚げ餃子～エンパナーダ風～ (佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

合いびき肉：100g
たまねぎ：40g
にんじん：20g
にんにく：1かけ
ゆでたまご：1個
サラダ油：大さじ1
塩こしょう：少々
カレー粉：小さじ1
スライスチーズ：2枚
餃子の皮：20枚
(水溶き小麦粉)
┌小麦粉：大さじ1
└水：大さじ1
お好みの野菜：適量

- ① たまねぎ・にんじん・ゆでたまご・にんにくはそれぞれみじん切りにする。スライスチーズは1枚を半分にして、それぞれ5等分する。
- ② フライパンにサラダ油と①のにんにくを熱し、①のたまねぎとにんじんを炒める。たまねぎが透き通ってきたら、ひき肉を入れて、更に炒める。
- ③ ②のフライパンに、①のゆでたまごを加え、塩こしょうとカレー粉で味を調えて、バットに移し、粗熱を取る。
- ④ 餃子の皮に③を1/20量のせ、スライスチーズ1切れを2つ折りにしてのせる。皮の縁に水溶き小麦粉をつけ、半分に折って、縁を押さえ、折りこむようにしながらひだを細かくつける。(エンパナーダ風に)
- ⑤ サラダ油を170℃で熱し、④をきつね色になるまで揚げ焼きにし、バットに取って、油を切る。
- ⑥ ⑤を器に盛り、お好みの野菜を添える。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。