

さんまの餃子

歯舞漁業協同組合女性部

材料（4人分）

| | | |
|-----------|---|--------|
| ◆さんま | | 3尾 |
| ◆餃子の皮 | | 20枚 |
| ◆しいたけ（干し） | | 1枚 |
| ◆人参 | A | 1 / 3本 |
| ◆長ねぎ | | 1 / 2本 |
| ◆パン粉 | B | 大さじ1 |
| ◆卵（Mサイズ） | | 1個 |
| ◆酒 | | 大さじ1 |
| ◆醤油 | | 大さじ1 |
| ◆生しょうが | | 20g |
| ◆油 | | 少々 |
| ◆昆布ぼんず | | 適量 |
| ◆リード袋（大） | | 1枚 |



- ①さんまは3枚におろして皮をはぎ包丁でたたきます。
- ②たたいたさんまをリード袋に入れます。
- ③Aは全部みじん切りにし、リード袋の中にAとBを入れ、生しょうがはすりおろしてリード袋に入れます。
- ④全部の材料が入ったら、手で中の材料が混ざるように揉みます。
- ⑤材料が混ざったら、袋の下の先を切り、皮の上にさんまをのせて包みます。
- ⑥フライパンに油をひいて、餃子を並べて焼く。焦げ目が付いたら少し水を入れて蒸します。
- ⑦歯舞昆布ぼんずであっさりと頂きます。