

## 自然薯の水餃子（約 20 個分）

### （材料）

A	}	自然薯	100g
		豚ひき肉	100g
		長ネギ	10cm → みじん切り
		長柄味噌	15g（※市販の味噌可、長柄味噌おすすめ！）
		醤油	小さじ1
		生姜	少々
		お酒	大さじ1
		ゴマ油	大さじ1
		餃子の皮	20枚



「道の駅ながら」(TEL 0475-35-4741)で好評発売中！

（飾り） 紅芯大根、大葉 適量

### （手順）

1. 自然薯のヒゲ根を取り、皮ごとすりおろす。
2. ボウルに上記の 1. と予め用意した A を加え、よく混ぜ合わせる。
3. 混ぜ合わせた 2. を適量、餃子の皮に包み、沸騰したお湯で3分ほど茹でる。
4. 器に盛り付け、飾りをトッピング。

## 自然薯のチーズモンブラン（5～6個分）

（生地材料）

A	ホットケーキミックス	100g
	アーモンドプードル	20g
	甜菜糖	大さじ1（ミネラル豊富で、体に優しい材料です） ※白砂糖、キビ砂糖などでも可
	卵	1個
	豆乳	100cc
	サラダ油	大さじ1

（チーズクリーム材料）

B	自然薯	100g
	クリームチーズ	60g
	甜菜糖	40g
	豆乳	50cc
	レモン汁	少々

（飾り） ドライイチゴ、ミントやセルフィーユ

（手順）

1. Aをボウルに入れ、全体的にダマがなくなるまで混ぜ合わせ、型に入れてフライパンで7～8分焼く。
2. 自然薯の皮をむき、マッシャーでつぶし、ボウルに自然薯とBを加えよく混ぜ合わせ、絞り袋に入れて、冷蔵庫で1時間ほどねかせる。
3. 1. の粗熱が取れたら、上記 2. のクリームをのせ、器に盛り飾り付けをする。



※調理例