



栄養価 (1人分)

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 249  |
| たんぱく質(g)    | 15.2 |
| 脂質(g)       | 9.0  |
| 糖質(g)       | 27.2 |
| 食物繊維(g)     | 2.5  |
| 食塩相当量(g)    | 0.8  |

材料 (2人分)

- ・キャベツ 中1枚
- ・塩 ひとつまみ
- ・豚ひき肉 60g
- ・しょうゆ、ごま油 各小さじ1/2
- ・にら 3本
- ・にんにく、しょうが 各少々
- ・えびむき身 50g
- ・片栗粉 小さじ1
- ・ぎょうざの皮 (直径8cm) 20枚
- ・サラダ油 小さじ1
- ・添え野菜 (トマト、レタス等) 適宜
- ・ポン酢しょうゆ 適宜

〈作り方〉

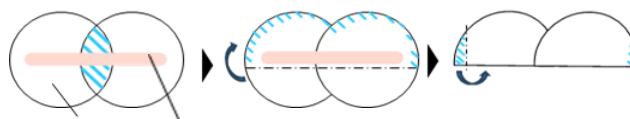
- ① にんにく、しょうがはみじん切り、にらは小口切り、えびは粗みじん切りにする。
- ② キャベツはみじん切りにして塩もみし、水気をしっかりしぼる。
- ③ ひき肉にしょうゆ、ごま油を入れてこねる。
- ④ ③に①、②、片栗粉を加えて混ぜる。
- ⑤ ④をぎょうざの皮で包む。(包み方はポイントを参照)
- ⑥ フライパンに油を引き、ぎょうざを焼く。すぐに湯50mlを注ぎ、蓋をして蒸焼きにし、水気を飛ばす。
- ⑦ ⑥を皿に盛り、野菜で飾る。ポン酢しょうゆを添える。

～ レシピのポイント ～

この餃子は皮を多く使用しているため、ごはんの量を調整しましょう。  
餃子の皮10枚はごはん約100gに相当します。普段のごはんの量より100g減らしましょう。

【包み方】

※斜線は水を塗って貼り合わせる。



ぎょうざの皮 具 円を半分に折る 端を押さえてから優しく巻く