

体にやさしいレシピ

お手軽ギョーザ 主菜



材料(2人分)

豚ひき肉……………200g
キャベツ……………100g
しょうが……………大さじ 1/2
にんにく……………小さじ 1/4
しょうゆ……………大さじ 1/2
ごま油……………大さじ 1
黒こしょう……………小さじ 1/4
塩……………少々
ギョーザの皮……………10枚
油……………大さじ 1

下ごしらえ

♪ キャベツ……………耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3~4分間加熱する。その後は水にとり、冷めたら水気をきってみじん切りにする。

作り方

① ボウルにひき肉とAを入れ、混ぜる。さらに、キャベツ、しょうが、にんにくを加えて粘りが出るまで練り混ぜる。(あんの完成)

② 皮を手にとり、あんの1/10量を横長にのせ、皮の手前と向こう側の中央に水少々をつけ、合わせて押さえる。残りも同様にする。

③ フライパンに油を入れて②を並べ入れ、中火で2~3分間焼く。底に焼き色がついたら水100mlを回し入れ、フタをしてさらに4分間焼く。フタを外し、水気がとんだら火を止める。

ポイント

- ♪ 黒こしょうを加えたあんは、ピリツとした辛みがひき肉の美味しさを引き立てます。
- ♪ 皮の一部を貼り合わせるだけなので、包むのも簡単です♪

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量※は50gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
391kcal	21.6g	26.8g	21.4g	446mg	37mg	1.6mg	1.6g	1.1g

※野菜の量…いも・きのこ・海藻は含まれていません。