



高菜漬け入り焼き餃子

栄養士コメント

野菜たっぷりのヘルシーな餃子です。具は高菜漬けの持っている塩気だけを味付けとしました。タレは無塩の酢・ラー油で美味しく頂けます。



作り方

- ①ボールに豚ひき肉、みじん切りにしたキャベツ・ニラ、高菜漬け、にんにく、生姜を入れ良く混ぜ合わせる。
- ②①の具を⑥等分にして、餃子の皮で包みこむ。
- ③フライパンにサラダ油を薄くひいて②を並べ、中火でこんがり焼き、底に焼き色がついたら、水を少量加えてふたをして蒸し焼きにする。(目安としては底全体に水が浸かる程度)
- ④水気がなくなったら、適量のごま油を鍋肌から回し入れ、皮の周りをカリッと仕上げる。

成分値 (1人分)

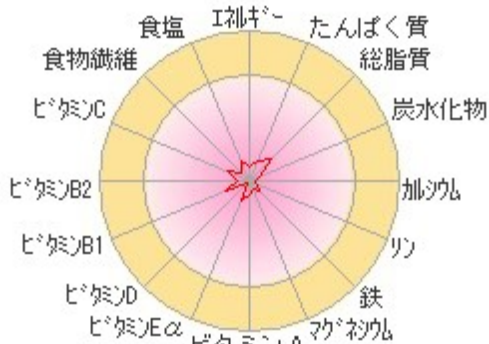
摂取値 単位

1. エネルギー	237 kcal
2. たんぱく質	8.8 g
3. 総脂質	13.0 g
4. 炭水化物	23.9 g
5. カルシウム	35 mg
6. リン	69 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	21 mg
9. ビタミンA	62 μg
10. ビタミンE α	1.2 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.23 mg
13. ビタミンB2	0.11 mg
14. ビタミンC	20 mg
15. 食物繊維	2.0 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 餃子の皮	6 枚
2. 豚ひき肉	25 g
3. キャベツ	40 g
40g=約1/2枚。みじん切りにする	
4. にら	20 g
20g=約1/4束。みじん切りにする	
5. 高菜漬け	10 g
今回は刻んである市販品を使用	
6. 生姜	少々
チューブで良い	
7. にんにく	少々
チューブで良い	
8. サラダ油	1 小ザ
9. ごま油	1 小ザ
10. 酢・穀物酢	適宜
お好みで	
11. ラー油	適宜
お好みで	



(黄色い範囲内です)