

打ち豆で食べごたえUP!!

主菜

野菜たっぷり 打ち豆入りギョーザ

| 材料 | 3人分 | 調理時間40分 |

餃子の皮…24枚	ごま…10g
打ち豆…25g	塩…小さじ1/3弱
豚ひき肉…50g	片栗粉…大さじ1/2
白菜…100g	味噌…10g
にら…100g	ごま油…小さじ1
しいたけ…10g	サラダ油…少量
玉ねぎ…20g	

| つくり方 |

1. 打ち豆をお湯に浸してやわらかくなるまで戻す。
2. 1を粗みじん切りにする。
3. 白菜、にら、しいたけ、玉ねぎをみじん切りにして水分をしぼる(固くしぼりすぎない)。
4. ごまをすり、塩、片栗粉を入れ混ぜ合わせる。
5. ボウルに豚ひき肉、2、3、4と味噌を入れてよく混ぜる。ごま油を入れ、さらに混ぜる(餃子のたね)。
6. 餃子の皮でたねを包む。
7. 加熱前のホットプレートに少量の油をひき、餃子を並べながらホットプレートの加熱をはじめる。餃子の底に焼色がついたらお湯を注いでフタをする(餃子が少しつかかるくらい)。水分がだいたいなくなってきたらフタを取り水分をとばす。たれは、酢と粗びきこしょうなど、お好みで。



エネルギー 243kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 10.9g 脂質 12.1g 炭水化物 26.6g
食物繊維 4.6g カルシウム 97mg 鉄 1.8mg

管理栄養士のひと言

すりごまと味噌の風味を効かせて
ジュシーに仕上げ、そのまま賞味