



おすすめレシピ

Vol.109 (平成 29 年 1 月号)

～カロリーダウンシリーズ

「キムチ入り大根餃子」

1 人分あたり
258kcal
塩分 1.2g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

餃子の皮の代わりに大根を使用すると、1 人分(6 個)あたり 90kcal程、カロリーダウンします。

キムチの材料となる唐辛子には、体を温める働きがあるカプサイシンが含まれています。

【材料 2 人分 12 個】

- ・大根 1/12 本
(10cmくらい)
- ・キムチ 100g
- ・豚ひき肉 120g
- ・片栗粉 適量
- ・長ねぎ 適量
- ・ごま油 小さじ 1

【作り方】

- ① キムチと長ねぎをみじん切りにします。大根の皮をむきます。
- ②大根を 5mmほどの厚さに輪切りにします。(餃子の皮として 12 枚)
- ③②を耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをしてレンジで 2~3 分ほど加熱します。大根がしんなりとしたら、レンジから取り出し、キッチンペーパーで水分をふき取ります。
- ④みじん切りにしたキムチとひき肉をボウルに入れて混ぜ合わせます。
- ⑤③の片面に片栗粉を軽くまぶします。
- ⑥片栗粉をまぶした面の半分に④をのせ、半分に折り重ねます。
- ⑦ごま油を熱したフライパンに、⑥を並べ、片面を中火で焼き色がつくまで焼きます。裏返し、ふたをして、弱火で 5~7 分程、焼きます。
- ⑧火が通ったら、皿に並べ、長ねぎをのせて完成です。

※お好みでぽん酢しょうゆをつけて、お召し上がりください。

栄養士 田中 舞子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。