

おすすめレシピ

ニラまんじゅう

減塩シリーズ

1人分 (6個) 238kcal 塩分 0.5g

Vol. 52

(平成 23 年 11 月号)

【材料 (24 個分) 作りやすい分量として】

A	・ニンニク(すりおろし) 小さじ 1	・豚ひき肉 150g
	・ショウガ(すりおろし) 小さじ 1	・ニラ(みじん切り) 1束
	・しょうゆ 小さじ 1	・玉ねぎ(みじん切り) 1/4 個
	・塩 小さじ 1/6	・餃子の皮 24 枚
	・砂糖 小さじ 1/2	・サラダ油 少々
	・ゴマ油 大さじ 1	・水 1/2 カップ
		・ゴマ油 大さじ 1/2



【作り方】

- ① 豚ひき肉と玉ねぎ、ニラをボウルに入れてAを加え、手でねばりが出るまでよく練り混ぜます。
- ② 餃子の皮に①を1/24量ずつのせ、縁に水をつます。中央を1cmほどあけ、ひだを7~8か所寄せながら丸く包み、手のひらで一度押しつぶします。残りも同様に作ります。
- ③ フライパンにサラダ油を薄く塗ります。②のとじ目を下にして並べ、分量の水を注ぎ、ふたをして強火にかけます。
- ④ 水分が少なくなって、パチパチ音がしてきたら、ふたを取って水分をとばします。ゴマ油を回し入れ、フライパンをゆすって、ニラまんじゅうをはがします。中火で底面をキツネ色になるまで焼いて裏返し、もう片面もキツネ色に焼きます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

具材のニンニクとショウガの風味で、調味料をかけずに食べられます。小さじ1杯のしょうゆをつけて食べたときよりも1g程度の減塩になります。豚肉とニラは、どちらもビタミンB1を含み、疲労回復に良いといわれています。

管理栄養士 信太 麻衣子

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。