



おすすめレシピ

Vol.114 (平成 29 年 6 月号)

～食物繊維たっぷりシリーズ～

「豆腐入り餃子」

1人分あたり
333kcal
食物繊維 2.9g
塩分 1.4g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

具のひき肉を豆腐に変えて脂肪分控えめに、きのこを加えることで食物繊維たっぷりにしました。きのこが苦手な方もおいしく召し上がれます。

【材料(2人分)】(12個分)

・豚ひき肉	50g
・木綿豆腐	100g
・キャベツ	1～2枚(40g)
・ニラ	1/3束
・しいたけ	1枚
・エノキダケ	大1/4袋
・にんにく	1かけ
・しょうが	1かけ
A { ・ごま油	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・餃子の皮	12枚
・ごま油	大さじ1
・水	適量
【タレ】しょうゆ・酢	適量

【作り方】

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせラップをせずに、500w電子レンジで1分～1分半加熱し、水切りをします。
- ② しいたけ、エノキダケは石づきを除き、みじん切りにします。キャベツ、ニラもみじん切りにします。にんにく、しょうがはすりおろします。
- ③ ボウルにひき肉とAをいれ、よく混ぜ合わせます。①と②を加え、さらに混ぜ合わせます。
- ④ ③の具を餃子の皮にのせ包みます。
- ⑤ 熱したフライパンにごま油をいれ、④を並べて弱火で焼きます。軽く焼き色がついたら、餃子が1/3程度浸るほどの水を入れ、中火で約4分蒸し焼きにします。
- ⑥ 水分がほとんどなくなったら、ふたをとります。中火～強火で残りの水気を飛ばし、焼き色がついたら完成です。