

さいしょに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ 350

ヘルシー大根ぎょうざ



タレを付けずに、唐辛子をかけることで減塩にもつながります。

【1人分当たり】

エネルギー……………181kcal
野菜使用量(きのこ類含む)……………115g
食塩相当量……………0.9g



管理栄養士からのおすすめポイント

餃子の皮の代わりに大根を皮として使うことで、糖質を減らすことができ、普通の餃子よりも野菜をたくさん摂ることができます。



健康応援レシピ!

～体重・腹囲が気になる方へ～



【材料 2人分】

- ・大根……………5cm(150g)
- ・塩……………ふたつまみ
- ・ひき肉……………100g
- ・ニラ……………1/3束
- ・キャベツ……………葉1枚
- ・しょうが(チューブ)……………小さじ1
- ・オイスターソース……………小さじ1
- ・片栗粉……………適量
- ・ごま油……………小さじ1
- ・七味唐辛子……………適量

【作り方】

- ① 大根を2～3mmの厚さにスライスして塩をふる。20～30分程置き、柔らかくなるまで水分を抜く。
- ② ニラ、キャベツをみじん切りにしてボウルに入れる。ひき肉、しょうが、オイスターソースを加え、こねる。
- ③ キッチンペーパーで大根の水分をしっかりとふき取って片面に片栗粉をまぶし、その面に②をのせ、半分に折るように挟む。
- ④ ごま油を熱したフライパンで、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ お皿に盛り、七味唐辛子をかけて完成。