

大根餃子



主菜

6 個分の場合
エネルギー 139kcal
たんぱく質 7.4 g
脂質 8.9 g
炭水化物 6.7 g

<Point>

今回のレシピは、餃子の皮を大根に変更することで、カロリー約 40%カットとなります。

通常の餃子 6 個分
220kcal



今回のレシピ 6 個分
139kcal
(通常の餃子に比べ **-81kcal**)

餃子は具にたくさんの野菜を入れることができます。今回は白菜とにらを使用しましたが、キャベツやねぎなど様々な種類の野菜を加えて、野菜の摂取量を増やしましょう。

材料（1人分）

大根・・・55g
塩・・・少々
ひき肉・・・35g
にら・・・7g
白菜・・・45g
にんにく・しょうが
・・・各 0.5g
しょうゆ・・・2g
ごま油・・・1g
砂糖・・・1g
酒・・・1g
塩・・・0.5g
こしょう・・・少々
片栗粉、油・・・各適量

作り方

- 1.大根は皮をむいて、数mm程度に薄く切る。軽く塩をふり、しんなりさせる。
- 2.にらと白菜はみじん切りにして、ひき肉と調味料を加え、練って混ぜ合わせる。
- 3.1 の大根から水分が出てくるため、水気を拭き取り、具を包む面に、薄く片栗粉をまぶし、2 の具を挟む。
- 4.フライパンに油を熱し、3 を焼く。片面に焼き色がついたら、裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。中まで火を通ったら、出来上がり。