

主菜

油揚げぎょうざ

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



📖 一口メモ

蒸焼にすることで油をしかずに調理ができてしっとりと仕上がります。油揚げに肉だねを詰めたら厚さを均等にするのがポイント。にんにくとしょうがはすりおろしてもよいです。

<材料> 4人分

- | | | |
|---------------|---|--------------------|
| 油揚げ …3枚 (60g) | A | 豚ひき肉 …240g |
| にら …50g | | にんにく (みじん切り) …小さじ1 |
| キャベツ…100g | | しょうが (みじん切り) …小さじ1 |
| (塩少々…分量外) | | しょうゆ …大さじ1 |
| | | 片栗粉 …小さじ2 |

水 (蒸焼用) …1 カップ 付け合わせ…季節の野菜
※付けたれ…しょうゆ、酢、ラー油、味付ぼん酢しょうゆ等

<作り方>

- ① にらは細かく切る。キャベツはみじん切りにして塩を振ってしんなりさせ水気を絞る。
- ② ボウルに①と A を入れて粘りが出るまで練り、三等分する。
- ③ 油揚げの長辺に切り込みを入れて袋状に開き②を端まで詰める。
- ④ フライパンに③を並べて、水 1 カップを入れて蓋をして中火にかける。水分がとんだら蓋を取り、両面に焼き色をつける。切り分けて器に盛る。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 40g

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
222kcal	15.1 g	15.6 g	0.7 g