

主菜

ふくたちの焼き餃子

野菜摂取目標量は1日350g以上

～野菜料理を5皿食べよう～



【材料】 20個分

ふくたち	…1袋(260g)	A	豚ひき肉	…100g
ギョーザの皮(大)	…20枚		おろし生姜	…小さじ1と1/2
サラダ油	…大さじ1と1/2		酒	…小さじ1
ごま油(仕上げ用)	…小さじ1と1/2		塩	…小さじ1/4
～つけダレ～			水(蒸し焼き用)	…1カップ弱
ポン酢しょうゆ・ラー油など				

【作り方】

- ① ふくたちは粗みじん切りにし、塩ひとつまみ(分量外)をふってしんなりさせ、水気をしぼる。
- ② ボウルに①とAを入れ混ぜ合わせ、ギョーザの皮で包む。
- ③ 油を熱したフライパンに②を並べ、中火で皮の色が変わるまで焼く。
- ④ 水を入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 水分がなくなったら蓋をとり、ごま油を回しかけ焼き目が付くまで焼く。

●1人分(6個)栄養量 **1食分の野菜量80g**

エネルギー：340 kcal たんぱく質：11.6g

脂質：14.8g 食塩相当量：0.6g

ふくたちの切り方は細かくするとひき肉となじみやすくなります。そのままでもおいしく食べられますが、お好みでポン酢しょうゆ・ラー油などをつけてどうぞ♪