

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍷 今月の1品 グリーングリーンぎょうざ

ぎょうざの具材といえば、ひき肉をイメージする人が多いですが、今回は野菜をたっぷり使ったぎょうざを紹介します。

野菜には、食物繊維が多く含まれており、コレステロールの吸収の抑制や、腸を刺激して便秘解消効果が期待できます。残り野菜などを利用して、オリジナルグリーングリーンぎょうざを作ってみるのもいいですね。



材料2人分

キャベツ	140g	
小松菜	60g	
ねぎ	20g	
干しえび	4g	
ぎょうざの皮	10枚	
A	塩	2g
	しょうゆ	6g
	ごま油	4g
	砂糖	2g
	しょうが(すりおろし)	10g
	こしょう	少々
油	4g	
酢	20cc	

作り方

- ① キャベツ、小松菜をさっと湯がいて、みじん切りにし、水気を絞る。干しえびは水で戻して汚れをとり、みじん切りにする。ねぎは縦2分の1に切れ目を入れてみじん切りにする。
- ② ①にAを加え混ぜる。
- ③ ②をぎょうざの皮で半月に包む。
- ④ フライパンに油をひき、③を焼く。途中水20ccを加え、フタをして皮

- に焦げ目が付くまで中火で蒸し焼きにする(ひっくり返さない)。
- ⑤ 盛り付けは焦げ目がついた側を上にする。
- ⑥ 酢を付けていただく。

ポイント

野菜が多いぎょうざも干しえびで旨味が増します。

1人分の栄養価

エネルギー
149kcal

たんぱく質
5.0g

脂質
4.7g

塩分
1.5g

○刈谷市食生活改善協議会が、試作・検討したレシピです。
テーマは「野菜たっぷりレシピ」です。