

夏野菜でさっぱり棒餃子

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー351kcal, たんぱく質17.1g,
脂質14.5g, **食塩相当量 1.2g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



【材料（2人分：16個）】

- 豚ひき肉 140g
 - 食塩〔ひき肉用〕 ひとつまみ（0.5g）
 - キャベツ 2, 3枚（140g）
 - にら 1/2束（50g）
 - 食塩〔塩もみ用〕 0.8g
 - しそ 3枚（3g）
 - みょうが 2本（30g）
 - 餃子の皮 16枚（110g）
 - ごま油 小さじ1（5g）
- A
- しょうがおろし 1/3かけ（4g）
 - 砂糖 小さじ1/2（1.5g）
 - 濃口しょうゆ 小さじ1と1/3（8g）
 - 酒 小さじ1（5g）

【作り方】

- ① キャベツ、にらをみじん切りにし、塩揉みして5分ほどおき、水気を切る。しそは細切り、みょうがはみじん切りにする。
- ② ボウルに豚肉を入れ、塩を加えて粘り気が出るまでしっかり混ぜる。①とAを加えよく混ぜる。
- ③ 餃子の皮の中心に②を細長くのせ、皮の片方を閉じ、閉じた方の表面に薄く水を塗り、反対側の皮を重ねる。
- ④ フライパンに分量の2/3のごま油を入れて中火で熱し、とじ目を上にして3分ほど焼く（裏返さなくて良い）。
- ⑤ 焼き色がついたら水（餃子の底が浸るくらい）を加えて、蓋をして3分蒸し焼きする。
- ⑥ 蓋を外して水気を飛ばし、餃子の間に残りのごま油を流す。皮がパリッとするまで焼く。焼き目を上にして盛り付けて完成。

アレンジ

みょうがが苦手な方は代わりに、にんにくおろし1/2かけ（3g）でも！
たれ【酢、こしょう、ラー油をお好みで！】をつけてもおいしい！

料理中のやさしおポイント

塩揉み後、水気をしっかり絞ることで減塩に！
絞って出てくる水分には食塩が含まれています。
しっかりと絞ることで、美味しく仕上がるだけでなく、
食塩カットに繋がります。

両手でぎゅっと絞るのでござる。

