



小松菜ぎょうざ

松前町



野菜使用量 135g

食塩相当量 0.9g

・材 料・ (1人分)

豚ひき肉	35g
小松菜	35g
キャベツ	20g
生姜	少々
酒	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/6(0.6g)
ギョウザの皮(大判)	5枚
サラダ油	小さじ1(4g)
ごま油	少々(0.3g)
レタス	20g
ミニトマト	30g
ブロッコリー	30g
レモン	1/6個(23g)
七味唐辛子	適量

減塩ポイント

具の野菜を茹でて絞り、塩いらず。たれ不要！レモンや七味ですっきり味。

・作り方・

- 1 小松菜とキャベツは、茹でて水気を絞り、細かく刻み、生姜はすりおろす。
- 2 ボウルにひき肉と①を入れてAを加えて混ぜ、ごま油を加えて混ぜる。
- 3 ギョウザの皮で②のあんを包む。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて全体になじませ、③を並べて強火でこんがりと焼き、湯50gを加え、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。ふたを取って水気を飛ばし、ごま油を回しかける。
- 5 レタスを敷いてブロッコリー、ミニトマトを飾った皿にギョウザを並べる。レモンを添える。好みで七味唐辛子をかける。

栄養成分表示
(1人分)

熱 量
233kcal

たんぱく質
11.9g

脂 質
11.4g

炭水化物
21.0g

食塩相当量
0.9g