



とうかい減塩 day ×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスマイト 野菜たっぷり適塩レシピ

キャベツしゃきしゃきタレなし餃子

材料 (5人分)

餃子の皮(普通サイズ)…25枚
 合い挽き肉 …150g
 カットキャベツ …1袋
 酢 …大さじ1
 ニラ …2束
 A にんにくチューブ…5cm
 生姜チューブ …5cm
 しょうゆ …大さじ1
 砂糖 …小さじ1
 酒 …小さじ1
 片栗粉 …小さじ1
 ごま油 …大さじ1
 熱湯 …200ml

作り方

- ① キャベツは1cm角に刻み、酢を入れてもみこむ。
- ② ニラを1cm幅に切る。
- ③ ①のキャベツから出た余分な水分は捨てる。
- ④ ボウルに合い挽き肉、③のキャベツ、ニラ、【A】の調味料を入れて、混ぜる。
- ⑤ 餃子の皮の半分より奥側に一口大のタネを置き、水をノリ代わりにして包む。
- ⑥ 餃子の裏側に片栗粉をうっすらとつける。
- ⑦ フライパンにゴマ油をひき、餃子を並べ、強火で30秒焼く。
- ⑧ 餃子表面の色が変わったら、熱湯を回しいれ、蓋をして5分間蒸し焼きにする。



1人分	
エネルギー	238Kcal
食塩相当量	0.9g

野菜たっぷり適塩レシピ ポイント

- からだのために野菜を食べた方がいいと分かっているけど、忙しいとおろそかになりがちですね。今回のレシピは、茨城キリスト教大学生生活科学部食物健康科学科の4年生が考えてくれたレシピです。
- 餃子に酢を入れることで、タレ無しでもおいしく食べられるようにしました。また、酢でキャベツをもみこむことで、キャベツのかさが減り、キャベツをたくさん食べられるようにしています。