

食べごたえしっかり!!

主菜

油揚げ餃子

| 材料 | 6人分 | 調理時間20分 |

いなり揚げ…4枚 ごま油…小さじ3

A	にんにく…小さじ1・1/2
豚ひき肉…450g	しょうゆ…小さじ6
にら…90g	片栗粉…小さじ3
玉ねぎ…90g	砂糖…小さじ1・1/2

| つくり方 |

1. にら、玉ねぎはみじん切りにする。にんにくは、すりおろしておく。
2. ボウルにAを合わせなじむまで手でよく練る。
3. いなり揚げの長い辺に切り込みを入れ、袋状に開き、2を等分に詰める。手で押さえて平らにする。
4. フライパンに3を並べ、水150cc(分量外)を注ぎ、蒸し焼きにする。フタを取りごま油を入れて中火にし、きつね色になるまで両面を焼き、1つを3等分に切る。

| 料理のポイント |

- いなり揚げなら、皮を包む手間がなく、蒸し焼きにすることで中まで火が通る。



エネルギー 237kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質16.5g 脂質18.7g 炭水化物 4.8g
食物繊維 0.8g カルシウム 47mg 鉄 1.3mg

管理栄養士のひと言

ニラやにんにくなどの香味野菜の香りを
利用して減塩