

新ごぼう餃子とニラ餃子(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 222kcal 食塩相当量 0.2g

野菜の量 132g(1日の野菜摂取量 350g)

ごぼうは食物繊維が豊富で便量を増やし、腸内細菌に作用して腸内環境を整えます。ニラはβ-カロテンが豊富に含まれ、抗酸化作用があり、がん予防に有効とされています。春野菜を味わうことで季節を感じる事が出来る副菜です。

材料(2人分) 調理時間 25分

餃子の皮(大判) 12枚、新ごぼう 1/2本(100g)、
ニラ5枚(10g)、春キャベツ1枚半(150g)、ニンニク1かけ
塩ひとつまみ・こしょう少々、油大さじ1

作り方

- ① 野菜はすべてみじん切りし、にんにくはすりおろす。
- ② ボウルを2つ用意し、一方にごぼう、キャベツ(1/2枚分)とニンニク半かけ分を入れ、もう一方にニラ、キャベツ(1枚分)とニンニク半かけ分を入れ、それぞれ混ぜ合わせる。
- ③ 餃子の皮の中央に②をそれぞれのせて皮の端に軽く水をつけて丸くなるように包む。
- ④ フライパンを熱し、油をひいて③の口を閉じた面から中火で焼く。両面焼いたら水を60ml入れ(分量外)、フタをして約5分間蒸し焼きする。
- ⑤ フタを開けて水分を飛ばしたら火を止める。
- ⑥ 好みでポン酢やしょうゆ、ラー油を付ける。