


野菜たっぷりヘルシー餃子

料理名	野菜たっぷりヘルシー餃子		
材料名	数量 (4人分)	作り方	
鶏挽き肉 (むね)	250g	① 鶏挽き肉 (むね・もも両方) を大きめのボールに入れ【A】を合わせて、もみこむ。 ② もやし以外の野菜はみじん切りにする。 ③ キャベツは少し塩をまぶしてもみ、水気をしぼる。 ④ ①に②・③を合わせる。 ⑤ もやしは包丁で切らずに、手でポキポキ折る。 ⑥ できたタネを皮にくるんで焼く。 (特製たれ) しょうがと玉ねぎをみじん切りにし、全ての調味料を入れて混ぜ合わせる。大人用には、トウバンジャンとごま油を入れてもおいしいです。	
鶏挽き肉 (もも)	150g		
○キャベツ	5～6枚		
○長葱	太いもの1/2本		
○しいたけ	4～6かさ		
えのき	1/2株		
もやし	1/2袋		
【A】			
塩こうじ	適量		
にんにく	適量		
塩	適量		
こしょう	適量		
焼き肉のタレ	適量		
餃子の皮	80枚		
特製のたれ			
○しょうが	1/2片		
すし酢	適量		
塩こうじ	適量		
○玉ねぎ	1/2個		
ぼん酢	適量		
○しょうゆ	適量		
備考	<出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>		

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギーkcal タンパク質 g)