

にらえびギョーザ



栄養成分	1個あたり
エネルギー	60kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	1.7g
炭水化物	7.9g
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.1g

材料 (12個分)

主菜
魚介類

キャベツ	80g	にんにく	8g	ぎょうざの皮(大判)	24枚
にら	80g	しょうが	4g	サラダ油	大さじ1
豚ひき肉	25g	A	かたくり粉	小さじ1/2	
えび	50g		こいくちしょうゆ	大さじ1/2	
清酒	少々		ごま油	小さじ1/2	

作り方



- ① キャベツはさっと熱湯に通し、みじん切りにし、固く絞る。にらは小口切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。えびは適当な大きさに切り、清酒をふっておく。
- ② ①に豚ひき肉とAを入れてよく混ぜる。
- ③ ぎょうざの皮に具を包み、フライパンで焼く。(1個につき、ぎょうざの皮2枚使用)
- ④ お好みのたれでいただく。



コメント

たくさん作って冷凍もできます。にらとえびの風味で、食塩少なめでもおいしくいただけます。

作成者 / 飯田広子様 (始良市)