

新郷土健康料理・わが町うまいもののれん

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

おから入り野菜たっぷり

ジューシーぎょうざ

● 大田原市の特産品 ● ねぎ・にら

特産のねぎ、にらと食物繊維豊富なおからを組み合わせたぎょうざです。冷めてもおいしくいただけます。

大田原市食生活改善推進員連絡協議会



おから入り野菜たっぷり

ジュシーぎょうざ

1人分の栄養価：エネルギー228kcal・たんぱく質10.8g・脂質8.4g・炭水化物25.2g・塩分1.0g・カルシウム58mg・鉄1.3mg

材 料（4人分）

豚ひき肉	100g	
ぎょうざ皮	20枚	
おから	100g	
小松菜	50g	
塩	1g	
ねぎ	50g	
にら	30g	
にんにく	20g	
しょうが	10g	
にんじん	20g	
A	しょう油	大さじ2/3
	酒	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	酢	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	塩	1g
	こしょう	少々
	ごま油	大さじ1

<作り方>

- ①小松菜は細かく切って塩でもみ、かたく絞る。
- ②ねぎ、にら、にんにく、しょうが、にんじんはみじん切りにする。
- ③豚ひき肉に、水120mlを入れよく混ぜる。
- ④③におからを入れてよく混ぜ、①、②、Aの調味料を加えてさらによく混ぜる。
- ⑤ぎょうざ皮に④の具をのせ、親指と人差し指でつまんで、ひだをつけながら包む。
- ⑥フライパンにごま油を十分熱してなじませ、ぎょうざを並べる。焦げ目がついたら、ぎょうざの高さの1/3まで水を加え、蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなるまでこんがり焼き上げる。

献立のヒント

○わかめスープ ○中華サラダ

健康づくりアドバイス

★選んで利用していますか？ 外食、加工食品、嗜好品

- 食品数の多いものをえらびましょう。



- 塩分を控える工夫をしましょう。



- 脂肪分やエネルギーのとりすぎに注意。



- お酒のおつまみ選びにも注意しましょう。

