

ヘルシーギョウザ

●特産品●

きのこ

●出品者●

足利市 茂木 秀美さん

お薦めのことば

ちょっと変わったカルシウムたっぷりギョウザです。



ヘルシーギョウザ

材 料 (4人分)

- | | | | |
|-------------|------|--------|-------|
| ● にがうり | 2本 | ● サラダ油 | 大さじ1 |
| ● まいたけ | 50g | ● 片栗粉 | 少々 |
| ● えのきだけ | 50g | ● 湯 | 100ml |
| ● ねぎ | 1本 | | |
| ● 大根 | 200g | | |
| ● えび | 20g | | |
| A ● スkimミルク | 大さじ4 | | |
| ● 鶏挽き肉 | 100g | | |
| ● 片栗粉 | 大さじ2 | | |
| ● 塩 | 少々 | | |
| ● こしょう | 少々 | | |
| ● ごま油 | 大さじ1 | | |

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 201 kcal
- たんぱく質…………… 9.8 g
- 脂 質…………… 11.5 g
- カルシウム…………… 118 mg
- 鉄 …………… 1.4 mg
- 塩 分…………… 0.7 g

献立のヒント

- そうめん(胡麻だれ)
- 焼なす

一口アドバイス

- にがうりは、なすやピーマンにかえてもよいでしょう。

作り方

① にがうりは2cmの輪切りにして、中の種をきれいに取り出し洗う。



② 大根は千切りにしてゆでてからみじん切りにする。



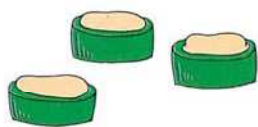
③ Aの材料を合わせてよくねり混ぜる。



その他の材料も細かく切る。



④ ①のにがうりの中に③をしかりつめる。



⑤ ④の切り口に片栗粉を少々付け、こげめが付く位両面を焼く。3分位両面を焼いたら、湯を入れ、フタをして蒸し焼きにする。



⑥ お好みでラー油、酢、しょうゆでいただく。