


新にんじんとさくらえびのヘルシー餃子



材料 【4人分】

にんじん	1本
しいたけ	2枚
にら	1/3束
さくらえび	大3
餃子の皮 (大)	12枚
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
水	適量
酢	適宜
しょうゆ	適宜

 <1人分の栄養価>
エネルギー 119 kcal 塩分 1.0 g

作り方

- 1) にんじんは千切りにし、塩（分量外）をかけてしんなりさせてから軽く絞っておく。しいたけは石づきをとり、粗みじん切りにする。さくらえびとにらは、粗みじん切りにする。
- 2) ボウルに1)を入れて片栗粉を振り入れて混ぜる。12等分し、餃子の皮で包む。
- 3) フライパンに油（分量外）を熱し、餃子を並べてから、水を入れる。蓋をして強火で蒸し焼きにする。
- 4) 水分がなくなってきたら弱火にして、ごま油をまわしかける。皮がカリッとするまで焼く。
- 5) お好みに酢やしょうゆをつけていただく。

Cooking Point

- ・じっくりと蒸し焼きにすることで、野菜に甘みが出てきます。
- ・さくらえびを豚ひき肉やシーチキンに代えると、主菜になります。



対象：子どもから
ご年配の方まで