

炎症性腸疾患のレシピ

市販の皮を使った

ヘルシー餃子



《材料（30個分）》

A	鶏ささみミンチ	200g
	白菜	500g
	食塩	小 1/2
	醤油	大 3と 1/2
	砂糖	大 1と 1/2
	味の素	小 1/3
	ゴマ油	お好みで 1 滴
	生姜汁	3g
	帆立貝柱水煮	40g
	片栗粉	少量
餃子の皮（市販）	30 枚	

《作り方》

- ①白菜はみじん切りにし、塩 1/2 を入れ、よく混ぜ塩もみし、かたくしぼる
- ②ボールに鶏ミンチを入れ、A の調味料を入れ、よく混ぜ、帆立の水煮と①の白菜を入れ具を仕上げる
- ③市販の餃子の皮で包む
- ④片栗粉を薄くバットに片栗粉を薄く敷き、包んだ餃子を並べる
- ⑤ゆで餃子、焼餃子、蒸し餃子などお好みに調理し、たれはポン酢や二杯酢などでお召し上がり下さい

栄養量（1個分）

【約 20g】

エネルギー	17.4 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	0.1 g
食物繊維	0.24 g

餃子の具材をキャベツやワケなどにかえたり

水餃子、スープ餃子やクックパッドを使って焼き餃子にもアレンジできます