

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

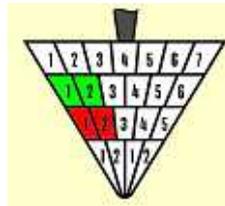
file 251

1人分の栄養価

食事バランスガイド

おかちー餃子

(調理時間 約30分)



副菜2つ
主菜2つ



レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー	615 kcal
タンパク質	21.5g
脂質	38.0g
塩分	0.3g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

キャベツ...	1/2 個	ごま油...	大さじ2
ニラ...	3本	チーズ...	20g
ニンニク...	1かけ	塩...	少々
豚挽き肉...	100g	こしょう...	少々
おから...	100g	餃子の皮...	20枚
		水...	50cc
		油...	{ 大さじ1
			{ 大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつ

おからを入れることで柔らかく、低カロリーです。チーズを入れて子供の好きな味になると思います。



作り方

キャベツをみじん切りにし、塩水に漬ける。ニラは下部分を切り、みじん切り、ニンニクはみじん切りにする。

ボウルに豚挽き肉、おから、キャベツ、ニラ、ニンニク、ごま油、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ、混ぜたらチーズを入れ、さらに混ぜ、餃子の皮で包む。

フライパンに油をひき、十分温まったら、餃子をしく。

水を入れ、水分が無くなるまでふたをし、中火で焼く。

水分が無くなったら油を入れ、強火で焦げ目をつけるように焼く。

皿に盛り、完成。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。