



瀬戸内市 管理栄養士

塩

なすの包まない餃子



【栄養価（1こ分）】
エネルギー：40kcal
たんぱく質：2.4g
脂 質：2.2g
炭水化物：3.4g
食塩相当量：0.1g

他のレシピは
こちらから



【材料（30個分）】

豚ひき肉	300g
なす	160g
塩	ひとつまみ
にら	1束(100g)
しょうが	15g
おろしにんにく	小さじ1(4g)
塩	小さじ1/2(3g)
餃子の皮	30枚
ごま油	大さじ1(12g)

【下準備】

- なす・・・粗いみじん切り
- にら・・・1cmに切る
- しょうが・・・すりおろす

【作り方】

- ① なすはどんぶりなどの耐熱容器に入れ、ひとつまみの塩でもむ。
- ② ふんわりとラップをし、電子レンジ(500w)で5分加熱して冷ます。
- ③ 豚肉に、しょうが、おろしにんにく、塩を入れてよく混ぜる。
- ④ なすとにらを加えてさらに混ぜ、肉あんを作る。
- ⑤ 餃子の皮の中央に肉あんをのせ、くるりと巻く。
- ⑥ フライパンにごま油を入れ、餃子の皮の巻き終わりを下にして並べる。中火にかけて3分程度焼く。焼き色がついたら裏返し、火を弱めてふたをして3分程度蒸し焼きにする。
- ⑦ ふたを取り、両面をバリッと焼く。

塩味の餃子で味がしっかり付いているので、酢やレモン汁で食べるとさっぱりと美味しいです。
肉あんをポリ袋の中で作り、袋の底の端を切って絞り出すと洗い物が少なくなります。