副食

根菜ヘルシー餃子

［1人分］ エネルギー：161kcal　塩分：1.1g

材料［4人分］

- 大根：120g
- にんじん：50g
- れんこん：70g
- ニラ：20g
- 木綿豆腐：100g
- 干し椎茸：1枚
- 長ねぎ：5cm
- 生姜：10g
- 春雨：10g
- パン粉：1/2カップ
- ごま油：適量
- 塩：適量

- 餃子の皮：20枚
- 油（焼き用）：適量
- しょうが醤油・ラー油（たれ）：適量

作り方

1
大根とにんじん、れんこんをすりおろして水分を絞ります。豆腐は水気を切ります。

2
春雨は熱湯で戻して、粗みじんに切ります。戻した干し椎茸と、ニラ、生姜、長ねぎもみじん切りにします。

3
"1"と"2"に、パン粉、ごま油、塩を加えてよく混ぜ合わせて皮で包みます。油をひいた鍋で焼き、途中で水を差して蒸し焼きにします。

4
好みで生姜醤油かラー油をつけていただきます。