副食

炒めごぼうの水餃子

［1人分］エネルギー：211kcal　塩分：2.3g　たんぱく質：6.9g　脂質：4.1g　食物繊維：4.4g

材料［2人分］

- ごぼう：40g
- キャベツ：1枚
- にんじん：30g
- 長ねぎ：10cm
- 生姜：30g
- 干ししいたけ：1枚

【A】

- 長いも（すりおろし）：30g
- 白すりごま：大さじ1
- 黒酢：小さじ1
- 醤油：小さじ1

【B】

- だし汁：500cc
- 紹興酒（または酒）：大さじ1
- 醤油：大さじ1

- ごま油：小さじ1
- 餃子の皮：12枚
- 片栗粉：適宜
- イタリアンパセリ（または三つ葉）：適宜

作り方

1
ごぼうはフードプロセッサーで細かくします。キャベツ、にんじん、はみじん切りにします。

2
長ねぎ、生姜はみじん切りに。干ししいたけは、少なめの水で戻してからみじん切りにします。

3
フライパンにごま油を温め、"2"を炒めます。香りが出たら"1"を加えて炒めます。

4

火を止めて【A】を加えてよく混ぜます。餃子の皮で包み、水で溶いた片栗粉でしっかり閉じます。

5

鍋で【B】を温めておきます。別の鍋に湯を沸かし、餃子を2分ほどゆでて器に取り、スープを注いでイタリアンパセリを飾ります。

［ワンポイントアドバイス］

ごぼうは食物繊維が豊富な食材として知られていますが、100gあたり水溶性食物繊維が2.3g、不溶性食物繊維が3.4gと、どちらもバランス良く含まれているのも特徴です。

そして何より旨味たっぷり、汁物に入れると良いダシが出ます。
ごぼうの香りや旨味は皮のすぐ下の部分にあるので、たわしで洗うだけで充分。
旨味やポリフェノールが出てしまうのでそのまま使うのがオススメ。水にさらす場合は短時間にしましょう。