

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。