

副食

玄米ぎょうざ

[1人分] エネルギー：172kcal 塩分：0.9g



材料 [4人分]

- 餃子の皮：20枚
 - 玄米ごはん：80g
 - キャベツ：120g
 - れんこん：40g
 - 生姜：5g
 - 塩：小さじ1/2
 - 醤油：小さじ1
 - ごま油：小さじ1
-
- 焼き油：適量
 - お好みで醤油・ラー油・酢：各適量

作り方

1

キャベツ、れんこん、生姜はみじん切りにします。

2

ボールに"1"と玄米ごはん、調味料を加え、よく混ぜます。

3

餃子の皮で"2"を包みます。

4

フライパンを温め油を加え、餃子を焼き、水を加え蓋をして蒸し焼きにします。