

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。