

小松菜ギョーザ

《1人分 337kcal 塩分0.9g》



レシピ作成 佐伯区食生活改善推進員

広島県産レモンの
手作りポン酢醤油で
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

小松菜	100g
豚ひき肉	140g
油揚げ (油抜き)	2枚

〈A〉	生姜汁	大さじ1
	酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
	ごま油	小さじ1.5

〈B〉	醤油	小さじ2
	酢	小さじ1
	レモン汁	小さじ1
	ねぎ	1/2本

作り方

- ① 小松菜はみじん切りにして水気を絞る。ねぎは小口切りにする。
- ② ①の小松菜、豚ひき肉、〈A〉を混ぜてタネを作る。
- ③ 長方形の油揚げを半分に切り、中に②をつめる。
- ④ フライパンを熱し、③を弱火で7分程度両面焼く。火が通ったら斜め半分に切り、お皿に盛る(1人4切れ)。
- ⑤ 〈B〉を合わせて手作りのポン酢醤油を作り、ギョーザに添える。

ひとことメモ

塩分は手作りポン酢醤油だけ。生姜やごま油の風味でタネに味をつけなくてもおいしいです。



最優秀賞

第1回「塩分少しいい食事」レシピコンテスト

かぼちゃのミルク味噌煮



レシピ作成 中洲 あずささん (広島文教女子大学)

《1人分 125kcal 塩分0.4g》

副菜

牛乳のコクで
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

かぼちゃ	120g	
鶏ひき肉	20g	
生姜	10g	
油	小さじ1/2	
〈A〉	牛乳	60ml
	味噌	小さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1と1/3
かいわれ またはみつば	適量	



作り方

- ① かぼちゃを一口大(3cm)に切る。
- ② 生姜はせん切りにする。
- ③ 油で鶏ひき肉を炒め、火が通ったらかぼちゃを加えて3分炒める。
- ④ ③に〈A〉と②の生姜を加えて弱火～中火で煮詰める。
- ⑤ 皿に盛り、2cmに切ったかいわれ(またはみつば)をかざる。



ひとことメモ

牛乳と味噌はよく合うんです。
牛乳入りの味噌汁、サバの牛乳味噌煮、牛乳味噌鍋などにも
応用できます。