

小松菜ギョーザ



佐伯区のレシピコンテストで優秀賞を受賞！

《1人分 337kcal 塩分0.9g》

広島県産レモンを使った手作りポン酢醤油がポイント！



材料 (2人分)

小松菜	1/2袋	
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と1/2
〈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。

生姜やごま油の風味で、タネに味をつけなくてもおいしくできます。広島県はレモンの生産が全国第1位！爽やかな手作りのポン酢醤油でおいしく塩分控えめ★

オシャレロール

《1人分 288kcal 塩分1.2g》



お節やおもてなしにもおすすめ!

最後に油揚げをカリッと焼いたら出来上がり



材料 (2人分)

油揚げ(長方形)	2枚	
焼き海苔	2枚	
人参	20g	
小松菜	1/2袋	
〈A〉	鶏ミンチ	150g
	卵	1/2個
	生姜(おろす)	1かけ
	片栗粉	大さじ1
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々

作り方

- 油揚げは、長辺1か所を除いた3辺に切り込みを入れて手で開く。人参は千切りにしてゆで、小松菜は根を切ってさっとゆでて冷ます。〈A〉をボウルで混ぜる。
- ①の油揚げに焼き海苔(油揚げの大きさに合わせて切ったもの)を乗せ、〈A〉を2等分して薄く広げる。人参、小松菜(葉と茎を互い違いする)を中央に置き、巻き寿司のように巻く。
- フライパンで巻き終りから弱火で焼き、蓋をして10~15分蒸す。火が通ったら、蓋を外して転がしながらこんがり焼き、食べやすい大きさに切って盛り付ける。

小松菜や人参、海苔で彩りよくオシャレに作りましょう。食卓が華やかになります。