● 餃子

＜栄養量＞

エネルギー　１２２kcal
たんぱく質　４．８g
カリウム　４８６mg
リン　２７４mg
食塩相当量　０．２g

＜材料＞

餃子の皮･･･１５g（３枚）
鶏ひき肉･･･１５g
キャベツ･･･１０g
ねぎ･･･５g
おろししょうが･･･１g
酒･･･３g
中華だしの素･･･０．４g
ごま油･･･１g
油･･･２g（小 1/2）
ごま油･･･２g（小 1/2）
サラダ菜･･･４g

＜作り方＞

1　キャベツは荒みじん切りにして茹でこぼし、水にさらす。ねぎは小口切りにして水にさらす。
2　ボールに鶏ひき肉を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
3　２に水気を絞った野菜と調味料を全て加え、混ぜ合わせ、タネを作る。
4　タネを人数分に分け、包む（１人３個）
5　油を熱したフライパンに４を並べ、裏に軽く焦げ目が付くくらいまで焼く。水を餃子の高さの 1/3 くらいまで加え、蓋をして蒸し焼きにする。
6　蓋をあけ、水がほぼ蒸発したらごま油を回し入れる。

●タネに味をつけることで、あとからしょうゆ等をつけずに頂けます。

●ひき肉は鶏肉を使用することで、リンを抑えることができます。

●最後にごま油を回しいれて、裏をカリッと仕上げましょう。

偕行会愛知　管理栄養士