

ととのうごはん



Recipe. 23

ふんわり食べやすい

はんぺん水餃子

キャベツのシャキシャキ感

調理時間 30分 | 2人分

#高たんぱく #コレステロール低下
#抗酸化作用

栄養価(1人分)

エネルギー	588kcal	脂質	21.8g
たんぱく質	26.9g	塩分	2g
糖質	62g		



材料

はんぺん	1/2枚
豚ミンチ	150g
(A) キャベツ	3枚
※みじん切りにし、塩もみする。水分が出てきたら絞る	
塩	小さじ1/4杯
しいたけ	2枚
※石づきを取り、みじん切りにする	
白ねぎ	1/2本
※みじん切りにする	
しょうが	1かけ
※みじん切りにする	
片栗粉	大さじ1杯
(B) 醤油	小さじ1杯
オイスターソース	小さじ1杯
酒	大さじ1杯
ごま油	大さじ1杯
こしょう	少々
餃子の皮	30枚
揚げ油	適量
(つけだれ) ポン酢	適量
辛子	適量

作り方

- ① ボウルに豚ミンチ、(A)、はんぺんはちぎりながら加える。片栗粉、(B)も加え、はんぺんをつぶすように混ぜる。
- ② ①を適量のせ、餃子の皮で包む。(餃子の皮の真ん中に①を適量のせ、端に水(分量外)を塗る。半分に折りたたみ閉じる。片方に水をつけ、両端を引き寄せ、しっかり指で押さえて止める。) ※この状態で冷凍保存可能(2週間程度)。食べる時は、凍ったまま③のように茹でる。
- ③ 沸騰したお湯の中に、餃子を入れ、再度沸騰してきて浮き上がってきたら3分ほどそのまま茹でて中まで火を通す。残りも同様にゆでる。好みでぽん酢や辛子をつけていただく。



献立を彩るプラス1品
ニラ玉あんかけ



調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	155kcal	脂質	7.3g
たんぱく質	8.5g	塩分	1.8g
糖質	12.5g		

ニラ	1/4束	ごま油	小さじ1杯
※根元を切り、2cm幅に切る		(B)	
カニカマ	2本	砂糖	大さじ2杯
※食べやすい大きさにほぐす		酢	大さじ1杯
卵	2個	醤油	大さじ1杯
※溶きほぐす		水	50cc
(A) 醤油	小さじ1/4杯	片栗粉	小さじ1杯
水	大さじ2杯		
鶏がらスープの素	小さじ1/4杯		

- ① ボウルに卵、(A)、ニラ、カニカマを入れ混ぜ合わせる。
- ② フライパンを中火にかけ、ごま油を入れ、①の1/2量を流し入れる。ヘラなどで半熟状になるまで炒めたら丸く形を整える。1分ほどそのまま加熱し、火を止めてお皿に盛る。残りも同様にする。
- ③ ②のフライパンをさっと洗い、(B)を片栗粉を溶かしてから流し入れ、ヘラなどで混ぜながらとろみがつくまで加熱する。とろみがついたら、②に半量ずつかける。

お気軽にご相談ください

■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp
ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター
0120-100100
(8時~20時・年中無休)

**Health
Rent**
ヘルスレント