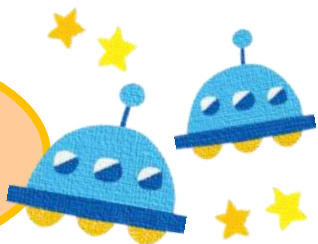


ヘルシーメニュー

高知県栄養士会

UFOぎょうざ



【材料】（1人分:4個分）

ぎょうざの皮・・・8枚
豚ひき肉・・・25g
おから・・・10g
キャベツ・・・15g
ニラ・・・4g
油・・・大さじ1

A

すりおろしにんにく・・・小さじ1/3
すりおろし生姜・・・小さじ1/3
ごま油・・・小さじ1/3
塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々

【作り方】

- ① キャベツとニラは、みじん切りにする。
- ② ボウルにミンチとおからと①を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②にAを入れよく混ぜる。4等分して丸め、団子を4個作る。
- ④ ぎょうざの皮を1枚広げ、③をスプーンでのせる。
人差し指で皮のまわりに水をつけ、皮をもう1枚かぶせる。
周りを軽くおさえながら皮どうしをくっつける。
- ⑤ フライパンに油を入れて熱し、④を並べて中火で焼く。
焼き色がついたら裏返し、火が通ったら出来上がり。

<栄養量（1人分）>

エネルギー
296kcal

たんぱく質
8.2g

脂質
17.8g

食物繊維
8.2g

食塩相当量
1.5g

簡単に作れて
パリパリの食感！
おから入りで食物
繊維をUPしました。

