

餃子

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
【餃子の皮】						
ジツウリ 先生のでんぷん薄力粉	60	216	0.12	6	19	0.12
マヨネーズ	3	22	0.05	1	1	0.05
熱湯	25	0	0	0	0	0
【餃子の餡】						
豚バラ肉	30	116	4.3	75	42	Tr
ブラックタイガー	10	8	1.84	23	21	0.04
塩	0.2	0	0	Tr	0	0.2
キャベツ	30	7	0.4	60	8	0
にら	10	2	0.17	51	3	0
ねぎ	10	3	0.1	18	3	0
にんじん	5	2	Tr	14	1	Tr
しょうが	2	1	0.02	5	1	0
濃口しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
清酒	3	3	Tr	Tr	Tr	0
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
なたね油	5	46	0	Tr	Tr	0
ごま油	2	18	0	Tr	Tr	0
合計		473	7.2	261	102	0.71

【 作り方 】

キャベツは電子レンジ強(500w)で約30秒加熱し、水気を切ってみじん切りにする。にら、豚バラ肉、人参、ねぎ、生姜をみじん切りにする。ブラックタイガーは粗みじん切りにする。

容器に豚バラ肉、ブラックタイガーを入れ、塩(0.2g)を入れ、粘りが出るまでよ

く混ぜ合わせ、 の残りの材料、ごま油(3g)□こいくち醤油(2g)□酒を加えて良く混ぜ、6個に分けておく。

ボールに薄力粉、マヨネーズを入れ、熱湯を注ぎ、耳たぶほどの硬さに手でこねる。(熱湯の量は季節や湿度によって調節する)

生地のをさを量り、6個に切り分けて丸め、麺棒で伸ばし、具をのせ、ひだを寄せながら包む。

フライパンに油をひき、餃子を中火で焼く。水100g(餃子がかぶる位)を注ぎ、蓋をして水気がなくなるまで、焼く(約4分)。

仕上げに、ごま油をまわし入れ、中強火にして、底の面に焼き色をつける。火を止め、蓋をして2分程蒸らす。



《ワンポイントアドバイス》

タレ：ごま油2□+ラー油1□+穀物酢6□+だしわりしょうゆ3□

(エネルギー□31kcal□たんぱく質0.11□□カリウム1□□リン2□□□食塩相当量0.24□□

餃子の皮は乾燥しやすいので、具を先に作ると良いです。

(普通の餃子6個の場合 エネルギー□283□cal□たんぱく質10.2□□

「プラス元気 小田原調理教室レシピより20100908」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16