



野菜を食べよう!

なす餃子



作り方

- ①なすは縦7mm厚さに切り、両面にふり塩をし、しんなりさせる。
5分ほどしたらペーパータオルで水気をふく。
- ②にら、ねぎはみじん切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせてよく練り、1人5個分になるよう丸める。
(にんにく、しょうがはチューブでも可。)
- ④なすに薄く小麦粉をふり、③をのせて半分に折る。
- ⑤油をひいたフライパンに④を並べ、蓋をして3分、蓋を取って裏返し3分焼く。
酢しょうゆを添えていただく。

おすすめ ポイント

野菜たっぷり、ボリュームがあってもペロリといただけます。

材料(4人分)

| | | | | |
|---|----------|-----------|-------|------|
| A | ・なす | 4個(480g) | ・サラダ油 | 大さじ1 |
| | ・塩 | 少々 | ・しょうゆ | 小さじ4 |
| | ・小麦粉 | 適宜 | ・酢 | 小さじ2 |
| | ・鶏ミンチ | 240g | | |
| | ・にら | 1/2束(60g) | | |
| | ・根深ねぎ | 10cm(20g) | | |
| | ・おろしにんにく | 1/2個(5g) | | |
| | ・おろししょうが | 10g | | |
| | ・みそ | 小さじ1 | | |
| | ・ごま油 | 小さじ1 | | |

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

| | | |
|-------|------|------|
| エネルギー | 202 | kcal |
| たんぱく質 | 13.2 | g |
| 脂質 | 11.4 | g |
| 炭水化物 | 10.9 | g |
| 食塩相当量 | 1.4 | g |
| 野菜の量 | 144 | g |