

魚のギョーザ

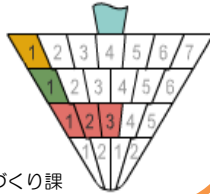
(一人分の栄養価)

エネルギー	412kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	21.7g
炭水化物	26.1g
食塩相当量	3.5g

よこすかE表示
推進中



計算協力：保健所健康づくり課



材料 (4人分)

イワシ	4尾
ニラ	1束
タマネギ	1/2個
ヒジキ	5g
ニンニク	2かけ
ギョーザの皮	20枚

塩・コショウ	少々
お湯	適量
油	適量
水	大さじ4

A	しょう油	少々
	ラー油	少々
	からし	少々

作り方

- ① イワシを3枚におろし、ミンチを作る。ミンチが出来たら、鍋に湯を沸かし、金ザルの中にミンチを入れて、お湯にさらす。
- ② ニラは1cmの長さに切る。タマネギ・ニンニクはみじん切りにし、ヒジキは7mm~1cmの長さで粗みじんにする。
- ③ フライパンを熱し、油を入れて、ニラ・タマネギ・ニンニク・ヒジキをさっと炒めてから、①のミンチを入れて混ぜ合わせ、塩・コショウで味をつけて冷ます。
- ④ ③が冷めたら、ギョーザの皮で包む。
- ⑤ フライパンを熱して、④を並べ入れ、中火で焼く。キツネ色に焦げ目がついたら、水を入れてフライパンにフタをし、強火にして蒸し焼きにする。
- ⑥ しょう油・ラー油・からしでつけダレを作る。

