



考案者
樋口知香

カロリー控えめ！ しやきしやき ギョーザ

調理時間 30分

レシピ考案者の
アピールポイント

もやしが入ることによって、カロリー控えめになっています。

材料【1人分】

豚ひき肉	20g	A	酒	小さじ1/2
もやし	30g		ごま油	小さじ1/2
小ねぎ	5g		しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2		こしょう	少々
ギョーザの皮	5枚		油	小さじ1

作り方

- 1 もやしは熱湯でさっとゆで、少ししんなりさせ、冷ます。水気をしっかり絞り、ざっくり切っておく。
- 2 小ねぎは小口切りにする。
- 3 ボウルに豚ひき肉、1、2を入れ、よく混ぜ合わせる。さらにAを加えて混ぜ、さらに片栗粉を加えてさっくりと混ぜる。
- 4 3をギョーザの皮で包み、フライパンに油を熱して並べ、熱湯を鍋肌から流し入れ、蒸し焼きにする。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
188	6.9	9.4	16	0.7	1.1	0.5