

血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

321kcal

食塩 0.9g

小松菜たっぷり餃子



健康情報・レシピは
こちらから！

材料 2人分

調理時間 約30分

小松菜 … 小2株 (80g)
たまねぎ … 小1/4個 (30g)
豚ひき肉 … 80g

餃子の皮 … 20枚
サラダ油 … 大さじ1

【A】
片栗粉 … 小さじ2
しょうゆ … 小さじ1
オイスターソース … 小さじ1
砂糖 … 小さじ1
ごま油 … 小さじ1
おろししょうが … 小さじ1/2
(3g)
酢 … 大さじ2
こしょう … 少々

作り方

1. 小松菜、たまねぎをみじん切りにする。
2. 1の野菜と豚ひき肉、【A】を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
3. 2を20等分に餃子の皮で包む。
油を熱したフライパンに3の餃子を入れ、焼き目が少しいたら
4. 水を餃子の1/3の高さまで入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
5. 水が半分ほどになったら蓋をとり、水分をとばし焼き目をつける。
お好みで酢こしょうをつける。

管理栄養士おすすめポイント

小松菜の緑が映える野菜たっぷり餃子です。
酢こしょうで食べるのがおすすめ！
お酢でさっぱり、さらに減塩にもなります。



協力：浜松ウエルネス推進協議会 浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト

