



大根のシャキシャキ エコ餃子

【材料（4人分）】

ぎょうざの皮20枚 だいこん150g だいこんの葉30g キャベツ50g
塩小さじ1/4 サラダ油大さじ1 熱湯100ml 豚ひき肉100g
※A（すりおろししょうが小さじ1/2 すりおろしにんにく小さじ1/2
酒大さじ1/2 ごま油小さじ2 砂糖小さじ1 鶏がらスープの素小さじ1）

【作り方】

- ① だいこんは皮ごと3cm長さの拍子木切り、キャベツはみじん切りにする。だいこんの葉は小口切りにする。
- ② ①をボウルに入れて塩をふってしばらくおき、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ ボウルに豚ひき肉と※Aを入れてよく練る。
- ④ ②を加えて混ぜ合わせ、20等分にして餃子の皮で包む。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、③を並べて火にかける（強火）熱湯を注いでふたをし、蒸し焼きにする（中火～弱火）。
（調理タイマーがついているコンロの場合は、タイマーを5分に設定する。）
- ⑥ ゴマ油（分量外）を鍋肌から回し入れ、水分をとばしながら強火で焼き色をつけ、皿に盛りつける。

火加減に気を付けて鍋底から炭がはみ出さないようにしよう！



使ったあとのフライパンは古布で汚れを拭き取ってから洗おう！



■エコ・ポイント

- ・だいこんの皮ごと、葉もみじん切りにして使いましょう！
- ・キャベツの芯も、みじん切りにして使いましょう！

栄養価（1人分）

エネルギー 184kcal たんぱく質 7.3g 脂質 9.7g 炭水化物 18.1g 食塩相当量 0.4g

レシピ提供 | 東京ガス株式会社川崎支店