

主菜

減塩ぎょうざ



1人分の栄養価

エネルギー 246Kcal 塩分 1.2g

材料(2人分)

キャベツ	120g
酢	大さじ1(15g)
長ねぎ	10g
しょうが	1/2かけ(5g)
にんにく	1/2かけ(5g)
豚ひき肉	40g
白ごま	小さじ1(3g)
ごま油	小さじ1/2(2g)
塩	ミニスプーン1 (1.2g)
ぎょうざの皮	20枚
サラダ油、ごま油	適量

作り方

- ① キャベツはみじん切りにしてボウルに入れ、酢を加えて手でよくもむ。しんなりとして水気が出てきたら、しっかりとしぼる。
- ② 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉、白ごま、ごま油、塩を加えて混ぜ合わせ、さらにキャベツ、長ねぎ、しょうが、にんにくを入れ、よく混ぜ合わせる。混ぜ合わせた具をぎょうざの皮でつつみ、20個作る。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて熱し、合わせ目を上にしてぎょうざを並べる。焼き色がついたら、熱湯をぎょうざの高さの1/3ほどまで注ぎ、ふたをする。
煮立ったら弱めの中火にして蒸し焼きにする。水分がほとんどなくなったらふたをとり、ごま油とサラダ油少々(分量外)をかけ、さっと火を強めて火から下ろし、器に盛りつける。
- ⑤ ぎょうざのつけだれを用意する。
減塩酢醤油…減塩醤油小さじ2+酢小さじ2+ラー油2滴
レモンだれ…レモン汁大さじ1+酢大さじ1+黒こしょう少々



お料理ポイント

キャベツは、塩の代わりに酢でもんで、塩分をカットしています。

つけだれの酢醤油は、減塩醤油に替えるだけで塩分が50%カットでき、レモンだれは塩分0です。