



ヘルシーオクラぎょうざ

材料(2人分)

オクラ……………4本
木綿豆腐……………1/4丁
鶏ひき肉……………100g
塩……………小さじ1/2(3g)
こしょう……………少々
濃口しょうゆ……………小さじ1(6g)
ぎょうざの皮……………12枚
キャベツ……………80g
しょうが……………1/2片
ニラ……………5本
油……………適量
ごま油……………適量
<ぎょうざのタレ>
酢……………大さじ1(15g)
濃口しょうゆ……………大さじ1(18g)
ラー油……………2滴

作り方

- ①オクラ、キャベツ、しょうが、ニラをみじん切りにする。
- ②ボウルに①と木綿豆腐、鶏ひき肉、塩、こしょう、濃口しょうゆを入れ、粘りが出るまで手でこねる。
- ③ぎょうざの皮のまわりに水をぬり、②をスプーンでとり、皮の真ん中に入れ包む。
- ④フライパンに油を入れ、ぎょうざを並べる。裏に焼き目がついたら、ぎょうざの1/4まで水を入れふたをする。水がなくなったら、ごま油をまわしかける。
- ⑤タレを合わせて添えたら出来上がり。

[1人分の栄養量]エネルギー：267kcal，食塩相当量：3.3g