

保健委員が健康に役立つレシピを紹介 みつけ食育れしび

毎月 19 日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしびは健康情報も満載！
市内 15 か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→



見附産にらたっぷりの油揚げ餃子

調理：北谷北部地区保健委員



(一) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

POINT!

- ・見附市イチオシの「にら」メニュー！おいしくたっぷり食べられます。
- ・にらは、ビタミン A、B₂、C など、疲労回復やがん予防に役立つ栄養素を多く含んでいます。
- ・皮を油揚げにすることで、低糖質＆高たんぱく質な一品になります。

■材料（4 人分）

- ・油揚げ（半分に切る）…4 枚 ・豚ひき肉…240g
- ・にら（みじん切り）…1 袋 ・長ねぎ（みじん切り）…1 本
- ・ごま油…小さじ 2 ・トマト（くし切り）…大 1/2 個

- A {
- ・ごま油…小さじ 2 ・おろし生姜…小さじ 1
 - ・醤油…小さじ 4

■作り方（約 25 分）

- ①油揚げをザルにのせ、熱湯をかけ、油抜きし、キッチンペーパーで水気をとる。
- ②ボウルに豚ひき肉、にら、長ねぎ、A を合わせ、粘りが出るまで手でよく捏ね、8 等分にする。
- ③油揚げを袋状に開き、②を詰め、爪楊枝で油揚げの端を止める。
- ④フライパンにごま油をひき、中火に熱し、片面に焼き色がつくまで焼く。裏に返して蓋をして弱火で 10 分程度返しながら焼く。
- ⑤皿に盛り付け、トマトを添える。

【1 食分の栄養価】 エネルギー 296kcal 食塩相当量 0.9g