

12月ver.

高たんぱく  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

材料 [2人分]

ちくわ	…4本
豚ひき肉	…100g
キャベツ	…大きめ1枚
にら	…1/5把
大葉	…6枚
ごま油	…大さじ1
A すりおろしにんにく	…小さじ1
すりおろししょうが	…小さじ1
こしょう	…少々
酒	…大さじ1/2
オイスターソース	…小さじ1/2

一口ちくわ餃子



1人分251kcal / 塩分1.9g



つくり方

- ①キャベツはみじん切りにして塩(分量外)少々を振って塩もみし、水気を絞る。  
にら、大葉もみじん切りにしておく。※飾り用の大葉を2枚残しておく。
- ②ちくわは縦に切り目を入れて開く。
- ③ポリ袋に豚ひき肉、①、Aを入れ粘り気がでるまで揉み込む。袋の端をハサミで切る。
- ④③を②に絞り出して、ちくわが半円状になるまで詰めたあと、一口大に切る。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、④をフライパンに肉の面を下にして、並べて中火で焼く。  
焼き目がついたら裏返して、火が通るまでフタをして弱火で蒸し焼きにする。



豚ひき肉とちくわは良質なたんぱく質を豊富に含みます。  
肉だねの中の大葉やしょうが、にんにくが香り減塩にも○。