

レモン酢で食べる 減塩ぎょうざ

”酢コショウ”の餃子のタレをアレンジし、半分をレモン汁に。グルタミン酸(白菜、ネギ)とグアニル酸(乾しいたけ)の旨みの相乗効果で、うす塩でもおいしいと感じる一品です。



1人分あたり

【エネルギー量】	212 kcal
【食塩相当量】	0.5 g
【野菜・きのこ重量】	106 g

都城市食生活改善推進協議会提供レシピ

材料(2人分)

豚ひき肉	… 60g	餃子の皮	… 10枚
白菜	… 75g	焼き用油	… 小さじ1(4g)
塩	… 少々	【付け合わせ】	
乾しいたけ	… 1g(中1/2個)	トマト	… 90g(大1/2個)
にら	… 10g	ブロッコリースプラウト	… 20g
白ネギ	… 10g	【たれ】	
にんにく	… 2g(チューブなら4cm位)	酢	… 大さじ1
しょうが	… 2g(チューブなら4cm位)	レモン果汁	… 大さじ1(約1/8個分)
オイスターソース	… 小さじ3/4(4.5g)	黒こしょう	… 適宜
しょうゆ	… 小さじ1/2(3g)		
こしょう	… 少々		
ごま油	… 小さじ1/2(2g)		

作り方

- ① 乾しいたけは、水で戻し、みじん切りにする。
- ② 白菜はみじん切りし、塩を少々ふり、しんなりさせる。しんなりしたら水にさらし、絞る。
- ③ にらは小さく切り、白ネギはみじん切り、にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- ④ トマトは食べやすい大きさに切り、ブロッコリースプラウトは根やタネの皮などを取り除く。
- ⑤ レモンは絞っておく。(市販のレモン果汁でも可)
- ⑥ ボウルに豚ミンチを入れ、こねる。Aの調味料を加え、さらに混ぜる。
- ⑦ ⑥に①、②、③の野菜を加え、軽く混ぜる。(野菜を入れてからはこね過ぎないように)
- ⑧ ⑦を10等分して、餃子の皮で包む。
- ⑨ フライパンに油を敷き、点火し、餃子を並べる。少し焼き目が付いたら、水を50ccほど加え、フタをし蒸し焼きにする。ある程度水分が飛んだらフタを開け残りの水分を飛ばす。
- ⑩ 皿に④を盛り、餃子を並べる。
- ⑪ レモン汁と酢を混ぜ合わせ、黒コショウを適宜加える。



九州創生アクションプラン“JEWELS+”健康寿命延伸対策プロジェクト(宮崎県)