

# シソ香る、さっぱり肉餃子

シソには、カルシウム、マグネシウム、亜鉛が含まれるため、骨や歯を丈夫にする効果があります。



材料 (20~30 個分)

豚ひき肉…200g  
キャベツ 4 枚…150g  
シソの葉…10 枚  
餃子の皮…20~30 枚

【下 味】

塩…小さじ 1/2  
しょう油…大さじ 1/2  
酒…小さじ 2  
ごま油…小さじ 2  
コショウ少々



E : 254Kcal(写真 1 人分)、T : 30 分間

- ① キャベツは洗って茹でるかレンジで軽く火を通してしんなりさせてから水気を絞り、みじん切りにする。
- ② シソは洗って、生のままみじん切りにする。
- ③ 下味を合わせておく。
- ④ ボールにひき肉を入れて数回こねる。下味、キャベツ、シソを加えて混ぜる。(写真A)
- ⑤ 包んで焼く。フライパンに油を大さじ 1 杯入れて温める。一旦火を止めてギョーザを並べる。
- ⑥ 並べ終わったら強火にして、温まったらすぐに 100cc の湯を入れて蓋をして焼く。(ポイント! 蒸し焼きしてから焦げ目をつける) (写真B)
- ⑦ チリチリと水分がなくなってきた音がしてきたら中火にして、焦げ目の様子を見ながら火を止める。

いのうえ・かずよ  
管理栄養士  
日本糖尿病療養指導士  
『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』



〈 餃子を食べる時の減塩のコツ 〉

- しょう油は、直接餃子に「かけず」に小皿に「つけて」食べましょう。
- 薄味をおいしくするために、酢や香辛料を使いましょう。

2019年6月作成  
さっぽろ山鼻内科糖尿病CL