

# たっぴいきのこで メタボ予防

きのこは、低カロリーで食物繊維が多く含まれていることはよく知られています。お肉の代わりに、きのこを使った餃子を作ってみませんか？野菜もたっぷりとれるので、メタボが気になる方にもおすすめレシピです。



—肉のかわりにきのこをたっぷり使った—

## きのこ餃子

### <作り方>

- ① きのこは、すべてみじん切りにする。  
にんにくも、みじん切りにする。  
アーモンドは、粗く刻んでおく。
- ② 春菊は、塩少々を入れた熱湯でさっとゆでた後、水気を絞ってみじん切りにし、切った後にもう一度しっかり水気を絞る。
- ③ 車麩はぬるま湯で戻して水気を絞り、細かくみじん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油小さじ1とにんにくを入れて火にかけて、香りがしてきたら、きのこを入れて炒める。きのこがしんなりしてきたらアーモンドも加えて炒め、火からおろして冷ましておく。
- ⑤ ボウルに②～④とAの調味料を入れ、揉むようにしてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 餃子の皮に⑤をのせ、まわりに水をつけてひだを寄せながら包む。
- ⑦ フライパンで蒸し焼きにする。

※春菊のかわりにニラを使う場合は、生のままみじん切りにし、Aの調味料を入れる時に、炒めたきのこことあわせませす。

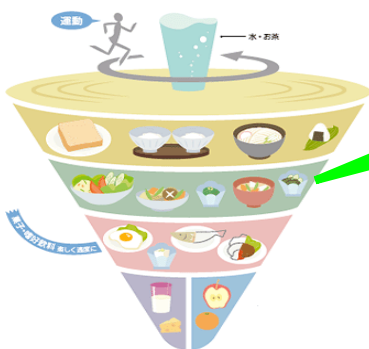
### <1人あたりの栄養量>

エネルギー131kcal たんぱく質6.5g 食物繊維4.5g 食塩相当量0.9g

### <材料 (2人分) >

・エリンギ	50g	・にんにく	1片	A {	・顆粒中華だし	小さじ 1/2
・舞茸	50g	・車麩	5g		・塩	0.3g
・ブナシメジ	50g	・おつまみ用アーモンド	10g		・こしょう	少々
・春菊	100g	・サラダ油	小さじ 1		・オイスターソース	小さじ 1
(ニラの場合)	50g)				・餃子の皮	14枚

### 食事バランスガイド



「きのこ餃子」は1人分で副菜1つ分  
副菜の1日の目安は5～6つ分です。  
主食・副菜・主菜はバランスよく

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 毎年健診

毎月19日は家族団らんの日  
毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日