

ベジタブル

包まない

餃子



材料 (1人分)	
豚ひき肉	80g
キャベツ	40g
なす	30g
にら	20g
みょうが	小1つ(6g)
にんにく	ひとかけ(5g)
しょうが	ひとかけ(5g)
しそ	2枚(2g)
スッキーニ	30g
ごま油	小さじ1(4g)
調味料	
減塩しょうゆ	小さじ1(6g)
ブラックペッパー	少々
酢	大さじ1(15g)
ごま油(ひき用)	小さじ1(4g)

野菜
約**120g**使用
※1日の目標量(350g)
の**1/3**を摂取できます

食塩相当量
0.6g

栄養成分表示 (1人分当たり)	
エネルギー	280Kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	20.9g
炭水化物	8.3g
食塩相当量	0.6g

① **A** をみじん切り器(フードプロセッサーやチョッパーなど)で細かくする。(包丁で細かく切るのもOK!)

④ フライパンにごま油(ひき用)をひき、**②**を丸く薄くのぼす。その上にスッキーニを並べ、火にかける

② ポリ袋に豚ひき肉と**①**の野菜、ごま油を合わせ、よくもみ込む

⑤ ひっくり返して火が両面に通るまでしっかり焼く

スッキーニがバラバラになりやすいので注意!

③ スッキーニを薄くスライスする

なすやレンコンなどお好きな野菜でもOK!

⑥ お皿に盛り付け、調味料を合わせたら完成!

一口大に切って、たれにつけて食べましょう!

レシピの減塩・ベジアップポイント

- ☆ **香味野菜・香辛料・酢**を使用 (少ない食塩量でもおいしく)
→にら・しょうが・にんにく・みょうが・しそ・ブラックペッパー・酢を使用
- ☆ **旬の野菜**を使用 (手ごろに購入できる新鮮な野菜を使用し素材のおいしさを活かす)
→なす・スッキーニ・みょうが・しそ
- ☆ 「**減塩**」の表示がある調味料を使用
- ☆ 餃子の皮の代わりに**野菜**を使用
- ☆ たれを「**かける**」より「**つける**」

減塩しょうゆにすると大さじ1杯あたり1.1gの食塩を抑えられます!!

