

春キャベツの巻きギョーザ



素材

分量

《2人分》

春キャベツ	外側の葉6枚
鶏ひき肉	100g
ギョーザの皮(大判)	10枚
塩	ふたつまみ
[A]塩、こしょう、砂糖	各少々
[A]にんにく、しょうが(各すりおろし)	各小さじ1/2
[A]酒、ごま油	各小さじ1
ごま油	大さじ1

栄養成分値

《1人分》

🔥 熱量	301 kcal
🍖 たんぱく質	15.8 g
🧈 脂質	13 g
💧 炭水化物	糖質 25.5 g
	食物繊維 3.5 g
🦴 カルシウム	77 mg
🧂 塩分	1.1 g

作り方

🕒 20分

- 1 春キャベツは粗いみじん切りにし、塩を混ぜて手でもみ、しんなりしたら水けをしっかりとしぼる。
 - 2 ひき肉にAを加えてよく練り混ぜ、粘りが出たら1を混ぜる。ギョーザの皮に等分にのせ、くるっと巻いて水を塗ってとめる。
 - 3 熱したフライパンにごま油の半量を入れ、2を並べて強火で軽く焼き色をつけ、熱湯1/4カップ(材料外)を加えてふたをし、弱火にして4~5分蒸し焼きにして、水分が飛んだらふたを取って残りのごま油を回し入れ、こんがり焼く。
- ✂️ お好みで酢じょうゆ、からしを添える。

🔪 外側の葉は比較的かためなので、刻んで調理するのがおすすめ

このホームページに掲載されているレシピ・イラスト・写真・その他のコンテンツの無断転載を禁じます。

Copyright (C) CGC JAPAN CO.,LTD. All rights reserved.