

料理名 ヤーコン入り餃子



(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
kcal	g	g	g
216	9.3	8.4	24.3
カルシウム	コレステロール	食物繊維	食塩相当量
mg	mg	g	g
27	74	2.1	1.1

(4人分)

材料	めやす	分量
餃子の皮	25枚	142 g
ヤーコン		100 g
豚ミンチ		100 g
にら		75 g
えのき		50 g
玉子	L 1個	60 g
塩	小さじ1/3	2 g
コショウ		0.5 g
昆布茶粉	小さじ1	4 g
ごま油	小さじ1	4 g
サラダ油	大さじ1/2	6 g

ヤーコンの歯応えを
楽しんで下さいね！

<作り方>

- ① ヤーコンの皮を剥いて水にさらしてから、にら、えのきは全部粗いみじん切りにする。
- ② 豚ミンチに分量の塩コショウと昆布茶粉、①を加えてよく捏ねる。
- ③ ②に卵を落とし、ごま油を加えてよく捏ねる。
- ④ 餃子皮に餡を包む。
- ⑤ 餃子皮の周りに水を塗ってしっかり空気を抜きながら、皮を折り重ねるようにして包む。
- ⑥ フライパンにサラダ油を強火であたため、⑤を並べて焼く。
- ⑦ 焼き色がついたら水100ccを加えて、蓋をして5～10分弱火で蒸し焼きにする。
- ⑧ 中まで火が通ったら蓋を外し、仕上げに強火で焼いて出来上がり。

レシピ：豊能町食生活改善推進員協議会