

畑の肉で作ったぎょうざ



材料(1人分)

- 市販ひき肉状植物性たんぱく質 小1/6缶(36g)
- にら 1/12束
- しいたけ 中1/3枚
- A キャベツ 中1/6枚
- 長ねぎ 1/12本
- しょうが 少々
- おろしにんにく 少々
- 餃子の皮 5枚
- 片栗粉 大さじ1/6
- 油 適量
- 塩 適量

栄養価(1人分)

エネルギー	174kcal
蛋白質	9.6g
脂質	4.6g
塩分	1.1g
野菜使用量	26g

作り方

- ①Aの材料全部をみじん切りにする。
- ②①と市販ひき肉状植物性たんぱく質、おろしにんにく、片栗粉を入れよく混ぜる。好みに塩を適量加える。
- ③②を餃子の皮の中に入れて包む。
- ④フライパンに油をひき、餃子を並べて入れ、強火で焼き、餃子の底がきつね色に色づいたら、熱湯大さじ1弱を入れ、ふたをして蒸し焼きにし、皿に盛り付ける。