

1 月 大根で包むさっぱり餃子

糖質カットでヘルシー！

餃子の皮の代わりに大根を使うため、糖質をカットできてヘルシーです。

また食感が面白く新鮮な味わいです。

大根の根の部分は約 95%が水分といわれ、旬である今はさらにみずみずしく甘みが強くなり、美味しくいただけます。乾燥しがちなこの時期に心も体も潤うぴったりの野菜です。

包む作業は火も包丁も使わないので、お子様と一緒に楽しく作るのもおすすめです。

栄養価（1 人分）

エネルギー：360kcal 塩分：2.5g

■材料 1 人分

- 大根（太めのもの）...2cm 分（100g）
 - 塩...ふたつまみ（0.6 g）
 - 薄力粉...小さじ 1（3 g）
- ＜餃子のたね＞
 - 長ネギ...6cm（15g）
 - 豚ひき肉...100g



(A)

- しょうゆ...小さじ 1/2（3g）
 - 酒...小さじ 1/2（2.5g）
 - 砂糖...小さじ 1/2（1.5g）
- おろしにんにく（にんにくチューブ）・おろししょうが（しょうがチューブ）
 - ...各 2cm（各 1g）
- 片栗粉...小さじ 2（6g）
 - 塩・こしょう...少々
 - ごま油...小さじ 1（4g）
 - ポン酢...適量

■手順

1皮をむいた大根は、8 等分となるよう輪切りにする。両面に塩をふって馴染ませ、15 分ほどおく。

2 長ネギはみじん切りにする。

3ボウルに豚ひき肉、2 の長ネギ、（A）の調味料を入れて、練るようにしっかりと混ぜる。



4 1 の大根の水気をキッチンペーパーで拭き、片面に茶こしで薄力粉を薄くふりかける。大根の中央に 3 のたねを 1/8 ずつのせて、半分に分ける。

5 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、4 を並べて入れる。焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして、弱火で 4 分ほど蒸し焼きにする。

6 お皿に盛り付け、ポン酢を添える。



＜アレンジ方法やポイント＞

餃子の皮を大根に置き換えることで、糖質カット！

長ネギの代わりにキャベツやニラを入れても美味しく作れます。
〔レシピ考案・調理〕 料理家・フードコーディネーター 甲斐 優美
〔レシピ監修〕 管理栄養士 牛丸 明子