

Point

キャベツの塩のみだけで、
調味します♪

通常レシビ
の塩分より

-0.5g
(1人分)

美味しく
健康♪

適塩レシビ

よか
あばい

毎月17日は「適塩の日」

市では「あいら適塩プロジェクト(よかあん
ばい運動)」を実施。食生活改
善推進員がおいしくてカラダ
も喜ぶレシビを紹介します。

問 成人保健係 ☎66-3293



15

棒餃子

【材料】2人分

豚ひき肉 80g
キャベツ 80g
ニラ 15g
餃子の皮 12枚

調味料A

塩 少々
こしょう 少々

調味料

塩 少々
ごま油 小さじ1/2
サラダ油 適量
おろしニンニク 小さじ1/6
おろししょうが 小さじ1/6

(一食分の食塩
相当量0.61g)

【つくり方】

1. キャベツはみじん切りにし、塩を振ってしばらくおき、水気を切る。ニラはみじん切りにし、にんにく、しょうがとともにキャベツに加え混ぜる。
2. ひき肉とAをいれ、粘りが出るまで練る。①を加えて混ぜ合わせ6等分にする。
3. 餃子の皮を2枚雪だるまの形に並べあんをつつむ。
4. フライパンに油を入れ、3の綴じ目を上にして焼き色がつくまで焼いたら、熱湯50ml(分量外)を加え3～4分蒸し焼きにする。水気がなくなったらごま油を回しかけ、火を強めてカリッとすまで焼く。

【包み方】

