

揚げ餃子



エネルギー	255kcal
タンパク質	4.7 g
脂質	14.1 g
炭水化物	40.7 g
ナトリウム	202.4m g
リン	53.5m g
カリウム	166.4m g
食塩相当量	0.5 g

材料1人分

<u>でんぷん小麦粉</u>	25 g
小麦粉	5 g
お湯	20cc
豚ひき肉	20 g
にら	10 g
キャベツ	20 g
にんにく	1 g
生姜	1 g
ごま油	2 g
油	8 g
減塩醤油	5 g
酢	4 g

作り方

- 1 でんぷん小麦粉・小麦粉は混ぜてふるい、ボールに入れ熱湯を加えてさらに混ぜ、耳たぶ位になるまでこねてまとめる。ふきんをかけて10分位おく
- 2 1を直径2 c mの棒状に伸ばし、等分して切り分ける。
- 3 2の切り口を上にして軽く押して円にする。さらに6 c m位までのばす
- 4 キャベツはゆでてみじん切りにし、水を絞る。ニラはみじん切り、にんにく、生姜は細かいみじん切りにする
- 5 豚挽き肉に4とごま油を加え、粘りが出るまで混ぜ合わせ5等分する。