

杉戸の食育☆簡単レシピ

～血液サラサラ！コレステロール値改善レシピ～

さば缶ぎょうざ



脂の多いひき肉の代わりに、コレステロール値を下げる不飽和脂肪酸が豊富な「さば缶」を使ったヘルシーなぎょうざ。香味野菜たっぷり、魚が苦手な人も食べやすい一品です。



杉戸町マスコットキャラクター
すぎびよん

<材料> 4人分(20個)

(1人分:213kcal、塩分1.2g)

さばの水煮缶(汁を除く)	1と1/3缶(120g)	餃子の皮	20枚	
にら	約1/3束(40g)	サラダ油	大さじ1と1/3(16g)	
玉ねぎ	小1個(120g)	大葉(飾り用)	4枚	
大葉	8枚	<しょうがダレ>		
A	しょうが	ひとかけ(13g)	しょうが	小1かけ(8g)
	おろしにんにく	小さじ2/3(4g)	しょうゆ	小さじ2(12g)
	みそ	小さじ2と2/3(16g)	酢	大さじ1と1/3(15g)
	ごま油	小さじ2(8g)		

<作り方>

1. さばの水煮缶は汁気をよくきり、身をフォークでほぐす。
2. にら、玉ねぎは水気を拭き、みじん切りにする。大葉8枚は千切りにする。
3. しょうがは皮を除いてすりおろし、餃子の具としょうがダレ用に分けておく。
4. 分量のしょうが、しょうゆ、酢を混ぜ、しょうがダレを作る。
5. Aをボールに入れて混ぜ、1と2を加えて全体をよく混ぜる。
6. 5の具を餃子の皮の中央に乗せ、皮の縁に水を塗り、片側にひだを作りながらしっかりととめる(1人分5個)。
7. フライパンに油を入れて中火で熱し、餃子を並べ、蓋をして軽く焼き色をつける(30秒～1分程度)。お湯1/3カップを加え、蓋をして蒸し焼きにする。
8. 水気がなくなったら蓋を外し、パリッとさせるまで焼く。
9. 皿に大葉を敷き、餃子を盛り付ける。しょうがダレを小皿に入れて添える。

発行:杉戸町健康支援課(保健センター)