

梅しそ水ぎょうざ



栄養成分（1人分）

エネルギー	650kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	6.3g
炭水化物	16.6g
食物繊維	1.3g
カルシウム	42mg
鉄分	0.9mg
塩分	0.9g

材料（4人分）

餃子の皮	20枚
豚ひき肉	100g
木綿豆腐	100g
キャベツ	100g
梅干し	2個
大葉	5枚

A	にんにく	小さじ1/2
	しょうが	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2

作り方

- キャベツはみじん切りにし、塩（1つまみ）を合わせる。軽く揉んで数分置き、水分をしぼる。
- 梅干しは種をとりたたく。大葉はみじん切りにする。
- ボウルにひき肉と木綿豆腐、Aを加えてよく練る。均一に混ぜたら、1と2を加えて菜ばしでまぜる。
- 餃子の皮に3のタネをのせ、指で餃子の皮のふちに水をつけて閉じる。
- 鍋に湯を沸かし4を茹でる。水面に浮いてから2分程で湯をきって器に盛る。

※タネに味がついているので、そのままお召し上がりいただけます。

栄養のおはなし

今月は、食欲のなくなりやすい夏でもつるっとのど越しがよく食べやすい水餃子のレシピです。梅と大葉と豆腐を使ったため、さっぱりと食べられます。

夏バテ予防に効果的といわれている豚肉にはたんぱく質とビタミンB1が豊富に含まれています。たんぱく質は体をつくる素となり、ビタミンB1は糖質からエネルギーをつくる働きがあります。夏バテ予防には、野菜に多いビタミンAやビタミンCも効果的ですので、野菜もしっかりとりましょう。