



とちぎの
ヘルシーグルメ選手権

新たな郷土の食部門

こん 根エツト餃子



栄養価 (1人分)

エネルギー : 168kcal

タンパク質 : 12.0g

脂 質 : 6.4g

食塩相当量 : 1.3g

野菜の量 : 160g

県産食材

- ・大根
- ・れんこん
- ・長ねぎ・大葉
- ・にんじん
- ・生姜

受賞コメント / 栄養士を目指す私にとって、今回受賞できたことはとても励みになり、大変嬉しく思っています。簡単に作れるので、ご家庭で試していただけたら嬉しいです。“栃木＝餃子の街”というイメージからヘルシーな餃子を提案したいと考えました。大根だけでなく中の具にも根菜をたっぷり使用しました。低カロリーで食べ応えのある餃子になっているので、ダイエット中の方にも気兼ねなく食べていただきたいです。

田矢さん

IFC栄養専門学校
(宇都宮市)



作り方

こん 根エット餃子

根エット餃子

【材料】(4人分)

○大根…400g/鶏ひき肉…160g/れんこん…80g/にんじん…80g/
長ねぎ…40g/大葉…20g(20枚)/生姜…16g/かいわれ大根…12g/
片栗粉…20g/ごま油…12g/塩…0.8g/こしょう…0.04g/しょうゆ
…24g/酢…20g



【作り方】

- ① 大根の皮を厚めにむいて2mm～3mm幅の輪切りにする。
- ② 透明になるくらいまで大根をゆでる。
- ③ ボウルに鶏ひき肉を入れ、塩・こしょうで下味をつける。
- ④ れんこん・長ねぎをみじん切り、にんじん・生姜をすりおろして③に加え、粘りが出るまで練る。
- ⑤ キッチンペーパーで大根の水気をとり、バットに並べ表面に片栗粉をまぶす。
- ⑥ ⑤の上に大葉を乗せ、片栗粉をまぶしてからタネを乗せ、半分に折りたたむ。
- ⑦ フライパンにごま油を入れ加熱し、餃子を並べて焼き色をつける。
- ⑧ 裏返して弱火にし、フタをして蒸し焼きにする。
- ⑨ しょうゆと酢を合わせ、盛りつけ(かいわれを添える)。

