



野菜料理をプラス1品！ ～小松菜たっぷり餃子～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

小松菜	300 g
長ねぎ	50 g
豚ひき肉	180 g
A	しょうが 小さじ1
	塩 ひとつまみ
	しょうゆ 小さじ1
	ごま油 小さじ1
ピザ用チーズ	50 g
餃子の皮	25 枚
サラダ油	大さじ1
ごま油	適量



【作り方】

- ①小松菜は、みじん切りにし、塩(分量外)でもんでおく。
しんなりしたら、水気をしっかり絞る。
長ネギもみじん切りにする。
- ②豚ひき肉にAの材料をいれ、粘り気がでるまでよく混ぜる。
- ③②に①と、ピザ用チーズをまぜ、あんをつくる。
- ④餃子の皮に③のあんを包む。
- ⑤熱したフライパンにサラダ油をひき、④をならべ、焼き色がついたら、餃子の1/2の高さ程度に水をまわし入れ、蓋をして蒸し焼きにする。(中火で7、8分くらい)
- ⑥水分がなくなったら、強火にしてごま油をフライパンのふちからまわし入れ、カリッと焼く。
- ⑦皿に盛りつける。

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス



小松菜をたっぷり使った餃子です。葉物独特な青臭さは無く、野菜が苦手なお子さんにもおすすめな一品です。チーズが入ることさらにカルシウムアップします。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
278	16.8	13.6	24.6	223	0.9
kcal	g	g	g	mg	g