

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



大根餃子

考案者 青森県立保健大学 栄養学科3年



材料(2人分)

- 大根 4cm
- 塩 1g
- 小松菜 1束
- にら 1/4束
- 豚ひき肉 80g
- おろしにんにく 1cm(チューブ)
- おろししょうが 1cm(チューブ)
- 塩コショウ 少々
- 鶏ガラだし 小さじ1
- ごま油 小さじ1

作り方

- 1 大根は薄くスライス(約2～3mm)し、軽く塩を振っておく。
- 2 小松菜とにらはみじん切りにする。
- 3 ②の具材、豚ひき肉と調味料(ごま油を除く)を混ぜ合わせる。
- 4 具材を①のスライスした大根で包む。
- 5 フライパンにごま油をひいて、両面に焦げ目がつくまで焼く。
- 6 蓋をして4～5分程度、蒸し焼きにする。

POINT

薄く切った大根を餃子の皮に見立てました。小麦粉の皮を使ったときに比べ、糖質が約80%抑えられるメニューです。大根の塩気やごま油の風味が効いているので、しょうゆを付けなくても美味しく食べられます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>