



そうめん で パワー アップ

ジューシーな油揚げ巾着そうめん餃子

【材料】 2人前

そうめん(乾)	1束(50g)
卵	1個(50g)
にら	50g
豚ひき肉	200g
油揚げ	2枚(40g)
ポン酢	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
にんにく(チューブ)	小さじ1
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1

このレシピのポイント

余ったそうめん で ビールの おつまみ や 小腹がすいたときの一品にいかがですか？豚ひき肉が入っていて腹持ちもよく、にらやにんにくが入っているので、スタミナたっぷりの料理です。

アレンジとしてチーズを入れると、とろりとした食感が楽しめます。



調理時間 **30分** 食塩相当量 2.0g カロリー 528kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	26.8g	食物繊維	1.6g
脂質	36.6g	ビタミンB ₁	0.75mg
炭水化物	21.1g	ビタミンE	2.8mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①にらと茹でたそうめんを2cm幅に切る。
- ②ボウルに豚ひき肉、卵、Aを入れてよく混ぜ、①と混ぜ合わせる。
- ③油揚げを半分に切って油抜きし、②を詰めて爪楊枝で口をふさぐ。
- ④フライパンに油をひいて③を並べ、③が1/3ひたる程度に水を注ぎ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
- ⑤水分がなくなったら蓋をとり、上からごま油を少量ふりかけて焼き目をつける。
- ⑥皿に盛り付け、ポン酢を添えたら完成。

しっぽ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科