



ヘルシー野菜の蒸し餃子

カラフル野菜ボール

【材料】 1人前(6個分)

餃子の皮	6枚(24g)	
ほうれん草	10g	
もやし	10g	
にんじん	45g	
卵	1個(65g)	
サラダ油	6g	
A	濃口しょうゆ	3g
	オイスターソース	1g
	ごま油	1g
	ポン酢	5g

このレシピのポイント

色鮮やかで野菜も摂れる「小さなお団子」です。餃子の皮で、もやし、シャキッと甘いにんじん、ほうれん草や卵など、お好みの野菜をまるごと包むことができます。

さっぱりとしたポン酢につけて、小さなお団子で野菜を楽しく食べましょう。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 0.9g カロリー 243kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	11.4g	食物繊維	2.1g
脂質	14.2g	ビタミンB ₁	0.11mg
炭水化物	18.8g	ビタミンC	7mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①にんじんは皮をむき幅2mmの千切りに、ほうれん草は長さ2cmに切る。
- ②中火に熱したフライパンにサラダ油をしき、溶いた卵を入れて箸でかき混ぜながらスクランブルエッグを作り、皿にとっておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、にんじん、ほうれん草、もやし、②の卵の順に入れ、Aを加えて火が通るまで中火で炒める。
- ④③の具材を6等分し、餃子の皮にのせて丸く包み、口が開かないように縁に少し水をつけて閉じる。
- ⑤④を蒸し鍋で5分間蒸し、餃子の皮が透き通れば出来上がり。お皿に盛りつけ、ポン酢をつけてどうぞ。

Abby作

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