

◎メニュー名：えび蒸し餃子

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：45分 | 分量目安：10個分 | エネルギー：53kcal(1個分) | 食塩相当量：0.3g(1個分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

えび	アスタキサンチン	記憶力向上	・・・認知症予防
長ねぎ	硫化アリル	コレステロール代謝活性	・・・生活習慣病予防
にら	ビタミンK	骨格の形成	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
豚挽き肉	60g
えび	12尾 (160g)
長ねぎ	40g
にら	40g
生椎茸	1個 (15g)
=A=	
しょうが	1/2かけ (7g)
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
ライスペーパー	5枚
水	大さじ1～2



作り方

①えびは殻と尾をむき、背わたを除く。海水程度の塩水（適量：分量外）で洗い、流水で洗う。水気をしっかり取り除いてから包丁で細かく叩く。長ねぎ・生椎茸・しょうがはみじん切り、にらは幅1cm程度に切る。
②ボウルに挽き肉・①・Aを入れ、しっかり混ぜ合わせる。
③ライスペーパーをキッチンばさみで半分に切り、40℃くらいの湯に1枚ずつ浸して戻す。
④③を広げ、その上に②の肉だね（1/10量）をのせ、包む。同様に残り9個作る。
⑤フライパンにクッキングシートを敷き、④を並べ、水を回しかけ、蓋をして蒸し焼きにする（中火約10分）。

パーフェクトレシピポイント

アスタキサンチンはえびやカニなどに含まれる赤い色素成分で、強い抗酸化作用を持っており、活性酸素を除去する力に優れていると言われています。
コレステロールの代謝に働きかける硫化アリルは長ねぎのほか、にらにも多く含まれています。硫化アリルは豚肉などに含まれるビタミンB1、ごはんに含まれる糖質と合わせてとることで疲労回復に働きかけてくれます。