

◎メニュー名：包まずお手軽！棒餃子

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：20分 | 分量目安:2人分 | エネルギー：326kcal(1人分) | 食塩相当量：1.1g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

玉ねぎ	ケルセチン	認知機能の維持	・・・認知症予防
キャベツ	食物繊維	腸内環境を整える	・・・生活習慣病予防
豚肉	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
豚挽き肉	100g
餃子の皮	16枚
キャベツ	70g
玉ねぎ	1/8個 (25g)
= A =	
水	大さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
黒こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1
つけだれ (しょうゆ・酢・ラー油など)	お好みで



作り方

①キャベツ、玉ねぎは粗みじん切りにする。
②ビニール袋に挽き肉、Aを入れよく揉みこんだら、①を加え全体が混ざるよう袋の上から揉みこむ。
③まな板などの上に餃子の皮を1枚のせ、②のビニール袋の端を切り落とし、餃子の皮の中心部に絞り出す。 左側を内側にたたみ、右側の縁に水（適量：分量外）を付け内側にたたむ。残りも同様に繰り返す。
④フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、③を並べて焼く。焼き目がついたら水（80ml程度：分量外）を加え蓋をし、約5分程蒸し焼きにする。
⑤皮が透き通り、中まで火が通ったら、強火にして水分を飛ばす。ごま油を回し入れ焼き目がカリッと焼けたら、火からおろす。
⑥お皿に盛り、お好みでつけだれを添える。

パーフェクトレシピポイント

実は餃子はパーフェクトレシピ！餃子の具材には、骨の材料となるたんぱく質を含む豚肉、腸内環境を整えて有害物質を排出させる食物繊維が豊富なキャベツ、そして、認知症に良いとされている抗酸化成分ポリフェノールの一種ケルセチンを含む玉ねぎがバランスよく入っています。
包むのが面倒な餃子ですが、下準備にビニール袋を活用し、包み方も棒餃子にすることで、洗い物も少なく、タイパ、簡便さもパーフェクトな一品となっております。