

みそレシピ名：みそ餃子



1人分あたりの栄養価：エネルギー236kcal、食塩 2.5g

材料(2人分)

太子みそ……………30g	とろけるチーズ……………10g
餃子の皮……………10枚	塩コショウ……………少々
レタス……………4枚	サラダ油……………適量
豚ひき肉……………70g	かたくり粉……………3g
にら……………1/2本	酒……………2cc

作り方

- ①レタスはみじん切り、にらは短めに切る。チーズは小さめにちぎっておく。
- ②レタス、にら、豚ひき肉、太子みそ、酒、塩コショウを混ぜてこねる。
- ③②と、チーズを餃子の皮で包む。
- ④油をフライパンに熱して③を焼く。途中で水溶きかたくり粉を入れて、ふたをする。焼けたら出来上がり。

工夫したところ

餃子にキャベツではなく、レタスを使ってみました。思ったより食感も残っていておいしかったです。みそは、にらやお肉やチーズなど、何にでもあっておいしかったです！

栄養士の一言コメント

塩分量が少し高めなので、太子みそを大さじ1にする、塩コショウをなしにすると、塩分量を下げるができます。

