

## 大根ぎょうざ

材 料 (2人分)

調理時間 20分

大根 (直径6~7センチのもの)	200g	片栗粉	大さじ1
木綿豆腐	1/4丁 (75g)	ごま油	大さじ1
豚ひき肉	50g	大葉 (せん切り)	2枚
にら (みじん切り)	1/4束 (25g)	ミニトマト	4個
しょうが (みじん切り)	10g	ポン酢	大さじ1
長ねぎ (みじん切り)	10g		
鶏がらスープ (顆粒)	小さじ1		



1人分  
197kcal

塩分  
1.4g

### 作り方



- 1 豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱容器に入れ、ラップをしなくて電子レンジ600Wで1分30秒加熱し水気をきる。大根はスライサーで輪切りにし (または、2ミリ厚さの輪切り)、しんなりするまで茹でてざるにあげる。
- 2 ボウルに①の豆腐をくずし入れ、豚ひき肉、にら、しょうが、ねぎと鶏がらスープを練り合わせ、大根の枚数分に分ける。
- 3 大根の水気をふき、片栗粉を全体に薄くふる。大根に②を1つ置き、半分に折り合わせる。
- 4 フライパンに油を熱し③を並べふたをして中火で焼く。途中で裏返し両面をこんがり焼く。
- 5 器に盛りつけ大葉を散らし、ミニトマトをかざる。ポン酢を添える。

### ヘルスメイトからひとこと

ぎょうざの皮を使わずに大根で包むので、野菜がしっかりとれます！  
豆腐を使うのでヘルシーです。



市川市公式 Web サイトで他のレシピも  
ご覧いただけます