★大根ぎょうざ

冬が旬の大根を美味しく
使い切るためのご参考に
大根を使った料理を
紹介しています

ぎょうざの皮の
代わりに大根を
使ったレシピです

〈材料　２人分〉

大根	約 4cm（100～150ｇ）
片栗粉	適宜
豚ひき肉	100ｇ
ニラ	1/4 束(20g)
キャベツ（or 白菜）	1/2 枚(40g)
すりおろししょうが	大さじ 1/2
A	
酒	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
こしょう	少々
サラダ油	小さじ 1
たれ	お好みで
酢、しょうゆ、ラー油	各適量

〈作り方〉

① 大根は皮をむいて2mm厚さの輪切りを12枚つくり、塩（分量外）少々をふってしばらくおき、しんなりしたら水けをふいておく。

② ニラ、キャベツは粗みじん切りにして塩（分量外）を少々ふり、しんなりしたら水けをしぼる。

③ ボウルに豚ひき肉を入れ、Aを加えてよく練り、②、すりおろししょうがを加えて混ぜ合わせる。

④ バットなどに①の大根を並べ、片面に茶こしで片栗粉を薄くふる。③のたねを等分にしてのせて半分に折りたたむ。

⑤ フライパンにサラダ油を熱し④を並べ入れ、焼き色がついたら裏返す。水を大さじ1ほど入れ、ふたをして弱めの中火で3～4分蒸し焼きにする。

⑥ 器に盛り、お好みで酢、しょうゆ、ラー油を合わせたたれを添える。

大根のスライスには、スライサーを使用すると、より薄く切ることができ簡単です。

フライパンにスライスした大根とたねを重ねて蒸し焼きにし、切り分けても手軽にできますよ。

【栄養価：１人分】

エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	炭水化物（ｇ）	食塩相当量（ｇ）
178	8.5	13.0	5.6	0.5