

日本ほうれん草を使った 包まないヘルシー焼売

<< ほうれん草風味でヘルシーなふんわり焼売！ >>



材料（2人分）

日本ほうれん草	100 g
豚ひき肉	200 g
木綿豆腐	100 g
しいたけ	100 g
タマネギ	1/2個
焼売の皮	6～9枚
片栗粉	15 g

A

ごま油	大さじ 1
鶏ガラの素	大さじ 1
醤油	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
おろししょうが	小さじ 2

◆タレ；醤油 1：酢1

作り方

- ① ほうれん草をよく洗い、沸騰した湯でさっと茹であく抜きをする。冷水にとり、水気をしっかり絞る。
- ② 豚ひき肉に材料 A の調味料を加え、粘りが出るまでよく練り合わせる。
- ③ ②に粗目に潰した木綿豆腐、みじん切りにしたタマネギとしいたけを加え、具材が全体に 行きわたるように混ぜ合わせる。（豆腐は大きめのそぼろくらいの大きさに）
- ④ 片栗粉を加え、さらに混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器に④の焼売のタネ→ほうれん草→④の焼売のタネ→ほうれん草→焼売の皮 の順で敷き詰める。
- ⑥ ⑤にふんわりとラップをかけ、電子レンジ700wで6分、様子を見て足していき、豚ひき肉に火が通ったことを確認したら完成。

アピールポイント；

ほうれん草に含まれるえぐみの原因であるシュウ酸を豆腐と組み合わせることでまろやかに抑え、やさしい味わいに仕上げました。焼売の皮で1つつ包まず作るので、手軽に作ることができます。また、肉と豆腐を2：1の割合にすることでヘルシーになっているので、ダイエットしている方や女性の方におすすめです。

レシピ制作；

栃木県立宇都宮白楊高校
食品科学科 Y・N・C

