

お揚げ餃子

大賞



たんぱく質が
しっかりとれる!

調理時間
20分
(時間外を除く)

高野豆腐が具材のうま味をとじ込め、
たんぱく質もしっかりとれるレシピです。
お揚げに詰めているので、作り方も簡単！

1人分

たんぱく質 …… **18.2** g 野菜 …… **15** g 塩 分 …… **0.6** g エネルギー …… **273** kcal

材料 (4人分)

油揚げ	4枚(120g)
鶏ひき肉	200g
キャベツ	40g
高野豆腐	1枚(16g)
にら	2本(10g)
青じそ	4枚(4g)
おろししょうが(チューブ)	小さじ1
おろしにんにく(チューブ)	小さじ1/2
「丸鶏がらスープ™」	小さじ1・1/2
黒こしょう	少々
水	大さじ4
「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」	大さじ1・1/2

作り方

- ① 油揚げはキッチンペーパーでおさえて油を取り、半分に切って袋状に開く。
- ② キャベツはみじん切りにし、にらは1cm幅に切る。大葉は細かく切る。高野豆腐は湯でもどして水気をしぼり(時間外)、1cm角に切る。
- ③ ボウルにひき肉、②、Aを入れてよく混ぜる。8等分にし、①の油揚げに等分に詰め、平らになじませる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を並べて焼く。両面に焼き色がついたら、水を加えフタをして弱火で2分蒸し焼きにする。フタを取り、水分を飛ばす。