

今月の料理
食生活改善推進協議会



材料(4人分)

あじ(3枚おろし).....200g	酒.....大さじ1
キャベツ.....2枚	A [しょうゆ.....小さじ2
塩.....ひとつまみ	ごま油.....小さじ2
ねぎ.....1/3本	しょうゆ.....小さじ1
しょうがすりおろし...1かけ分	B [酢.....小さじ1
ぎょうざの皮.....20枚	ゆずこしょう.....少々
サラダ油.....小さじ2	
ごま油.....小さじ1	

●1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
196kcal	13.6g	5.8g	60mg	1.4g

<主菜> あじぎょうざ

あじは包丁で細かくたたくので、ていねいに小骨はとる必要はありません。あじの代わりにいわしでも作ることができます。魚の臭みがなく、骨も気にならないため、魚が苦手なお子さんにおすすめです。

作り方

- ①あじは包丁で細かくたたく。
- ②キャベツはみじん切りにして、塩ひとつまみでもみ、10分ほどおいて水気をしぼる。ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに①、②、しょうが、Aを入れてよく混ぜる。20等分にして、それぞれをぎょうざの皮の中央に棒状になるように置く。皮の手前と向こうが重なるように包み、重なった部分に水をつけ、とめる。
- ④フライパンにサラダ油を薄くひき、中火で熱する。ぎょうざの皮が重なっている側を下にして並べて、底がこんがりと色づくまで約1分焼く。裏返して、もう片方もこんがり焼き色がつくまで焼いたら、少量の水を加えてふたをし、弱めの中火で約3分蒸し焼きにする。
- ⑤ふたを取り、強火にして水気を完全にとばし、最後にごま油を加えてカリッと焼く。器に盛りつけたら、小口切りにしたねぎを散らし、混ぜ合わせたBを添える。

