

今月のオススメレシピ

2023.5
第110回
担当:近藤

第110回のテーマ「旬のニラを使った食欲をそそるレシピ」

みんな大好き、餃子！今回は普通の皮でなく、ライスペーパーを使った食感を楽しめるスタミナ満点のレシピです。ぜひ作ってみてください♪

もちもち！ライスペーパー棒餃子



材料(10個)(2~3人分)

- ニラ：1束(約100g)
- 玉ねぎ：1/4個
- 豚ひき肉：200g
- 醤油：小さじ2
- おろし生姜：小さじ1
- おろしにんにく：小さじ1/2
- オイスターソース：小さじ1
- 塩こしょう：少々(1g程度)
- ライスペーパー：10枚
- 大葉：10枚
- ごま油：大さじ1



そのままでも美味しいですが
お好みでポン酢や
酢醤油を付けても◎

作り方

- ①ニラは小口切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに①と豚ひき肉、Aを入れてよくこねる。
- ③ライスペーパーを水にくぐらせて広げ、真ん中に大葉を1枚置き、その上に②を乗せて折りたたみながら巻く。
- ④フライパンにごま油を敷いて中火で熱したら、一つ一つがくっつかないように間隔をあけて、③を並べて焼く。
- ⑤焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして中火で3分ほど焼く。
- ⑥こんがり焼けたら完成！

調理時間:約20分

栄養成分(1個あたり)

エネルギー:92kcal
たんぱく質:3.8g
脂質:4.6g
炭水化物:7.9g
食塩相当量:0.5g



管理栄養士からのワンポイントアドバイス

3~5月が旬のニラですが、独特な香りのもとである「アリシン」は、ビタミンB1の吸収をサポートして糖質の分解を促進する効果があり、**疲労回復・スタミナ強化**といった効果が期待できます。

ビタミンB1が豊富な豚肉と、ビタミンB1の吸収を助けるニラを組み合わせたこの餃子は、味だけでなく栄養の面でも相性抜群のレシピと言えるのです◎