

## えびの水餃子



### ★材料(1人分)

餃子の皮	20g
バナメイエビ	20g
鶏ひき肉	30g
塩	0.1g
大葉	0.5g
しょうが	1g
梅干し	3g
しょうゆ	3g(小さじ 1/2)
穀物酢	1g(小さじ 1/5)
砂糖	0.5g
小ねぎ	1g

### ★作り方

- ①バナメイエビは殻と背ワタを取り、細かく切る
- ②大葉は千切りにする
- ③小ねぎは小口切り、しょうがはすりおろしておく
- ④梅干しを包丁でたたいて細かくする
- ⑤鶏ひき肉と塩、①、②を混ぜる
- ⑥⑤を餃子の皮で包み、茹でる
- ⑦すりおろしたしょうがと梅干し、しょうゆ、穀物酢、砂糖を混ぜてたれを作る
- ⑧⑥に火が通ったら皿に盛りつけ、小ねぎをちらす
- ⑨⑦のたれをそえて完成

### ★一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
127kcal	11.3g	4.0g	12.8g	0.9g

### ★「栄養メモ

うす塩でおいしく食べるには、酸味や香りのある野菜を使うとよいでしょう。今回の“たれ”は、しょうが、梅干し、酢を使って減塩をはかっています。

また、「焼く」より「茹でる」ほうがカロリーをダウンすることができます。水餃子の具材はお好みで、楽しんでください！

