

## ニラ饅頭



### ■材料 (4人分)

- 豚挽肉 - - - - - 160g
- ニラ - - - - - 160g
- 生椎茸 - - - - - 3枚 (60g)
- 長ねぎ - - - - - 1本 (80g)
- ローストオニオン - - 少々
- ジンジャー (パウダー) - - 少々
- 【A】…酒、片栗粉、いつでも新鮮旨み豊かな  
昆布しょうゆ 各大さじ1
- 餃子の皮 - - - - - 小12枚  
(あれば、もち粉入りのもの)
- 日清ヘルシーごま香油 - - 大さじ1
- 水 - - - - - 1/2カップ強
- 打ち粉用に片栗粉 適量
- 好みで練り辛子 適量
- 付け醬油に昆布しょうゆ 約大さじ1

### ■作り方

<下準備>

- ・ニラは細かく刻み、椎茸、長ねぎはみじん切りに切る。

- 1・ボウルに挽肉を入れてAとローストオニオンとジンジャーパウダーを加え、よく練り混ぜる。次に、ニラ、椎茸、長ねぎを加えてよく混ぜ、12等分にする。
- 2・餃子の皮を手のひらにのせ、包み込むようにしてひだを寄せ、厚さ2cm位の饅頭型にする。(※1個約50g位を目途に・・・)パットに片栗粉を敷いて並べて置き、焼く直前に全体に薄く片栗粉を振る。
- 3・フライパンにごま香油を軽く熱し、上部を先に焼いて焦げ目をつけ、裏返す。少し焼き目がついたら水を1/2カップ強ほど加えて蓋をする。中火で約7～8分、水気がなくなり、皮が透き通ってくるまで焼く。器に盛り付けて、付け醬油と好みで練りからしを添える。

■食塩相当量 (一人当たり) 1.0g

### ■健康応援ポイント

- “食べる薬草”のにらがおしく、たくさん食べられます。野菜量は椎茸を含め、1人75gとれます。
- ・餃子より簡単で、手軽に作れます。



食事のバランスをチェックするランチチェックマット

## 健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況\*です。そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

\*平成28年度福島県食行動実態把握調査