

クックパッドに

＼毎食 無理なく野菜を食べよう／

甲府市公式 アカウントが誕生

市の管理栄養士が家庭で作る簡単レシピを、
毎月19日(食育の日)を目安に配信予定!!



こうふPR大使
武田ハルくん

きゅうりと鶏ひき肉の水餃子

材料(1人分)

- ・きゅうり 50g(1/2本)
- ・塩 ひとつまみ
- ・鶏ひき肉 50g
- ★ 酒 小さじ1/4
- ごま油 小さじ1/4
- しょうゆ 小さじ1/4
- おろししょうが チューブ0.5cm
- ・餃子の皮 5枚
- タレ
- ・酢 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1



エネルギー 173kcal 食塩相当量1.1g
野菜使用量 50g

作り方

- ① きゅうりはヘタを切り落として、斜め薄切りにしてずらして重ね、端から細く切る。
- ② ①のきゅうりに塩をふり、5分ほど置く。
- ③ 鶏ひき肉をボウルに入れ、★の調味料を加えてよく混ぜる。
- ④ ②のきゅうりは、よく絞って水気をきり、③のボウルに加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④(餃子のあん)を5等分にし、餃子の皮の中央に乗せる。皮のふちに水をつけ、しっかりと押さえながらあんを包む。
- ⑥ 沸騰した湯の中に⑤を入れる。再度沸騰して餃子が浮いてきたらさらに1～2分ゆでる。器によそり、酢と醤油を混ぜたタレを添える。



クックパッド
甲府市 公式アカウント



フォローしてね♪ @kofu_shokuiku

アプリのインストールはこちらから



App Store



Google play

甲府市では、野菜の摂取頻度向上につなげる食環境づくりを推進しています。

お問い合わせ 甲府市 地域保健課 食育係 055-242-8301