# 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!!





## 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



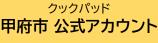
エネルギー 173kcal 食塩相当量1.1g 野菜使用量 50g

### 作り方

- 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。
- ❸ 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。
- 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。
- ⑦ 沸騰した湯の中に優を入れる。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。











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。