

ベジタブル

包まない

餃子



A

材料（1人分）

豚ひき肉	80g
キャベツ	40g
なす	30g
にら	20g
みょうが	小1つ(6g)
にんにく	ひとかけ(5g)
しょうが	ひとかけ(5g)
しそ	2枚(2g)
スッキーニ	30g
ごま油	小さじ1(4g)
調「減塩しょうゆ	小さじ1(6g)
味「ブラックペッパー	少々
料「酢	大さじ1(15g)
ごま油(ひき用)	小さじ1(4g)

野菜

約**120g**使用

※1日の目標量(350g)の**1/3**を摂取できます

食塩相当量
0.6g

栄養成分表示 (1人分当たり)

エネルギー	280Kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	20.9g
炭水化物	8.3g
食塩相当量	0.6g

①



A をみじん切り器(フードプロセッサやチョッパーなど)で細かくする。(包丁で細かく切るのもOK!)

④



フライパンにごま油(ひき用)をひき、②を丸く薄くのぼす。その上にスッキーニを並べ、火にかける

②



ポリ袋に豚ひき肉と①の野菜、ごま油を合わせ、よくもみ込む

⑤



ひっくり返して火が両面に通るまでしっかり焼く

スッキーニがバラバラになりやすいので注意!



③



スッキーニを薄くスライスする

なすやレンコンなどお好きな野菜でもOK!



⑥



お皿に盛り付け、調味料を合わせたら完成♪

一口大に切って、たれにつけて食べましょう!



レシピの減塩・ベジアップポイント

- ☆ 香味野菜・香辛料・酢を使用(少ない食塩量でもおいしく)
→ にら・しょうが・にんにく・みょうが・しそ・ブラックペッパー・酢を使用
- ☆ 旬の野菜を使用(手ごろに購入できる新鮮な野菜を使用し素材のおいしさを活かす)
→ なす・スッキーニ・みょうが・しそ
- ☆ 「減塩」の表示がある調味料を使用
- ☆ 餃子の皮の代わりに野菜を使用
- ☆ たれを「かける」より「つける」

減塩しょうゆにすると大さじ1杯あたり1.1gの食塩を抑えられます!!



資料作成(問合せ先)

山形県最上保健所地域健康福祉課

TEL0233-29-1267

山形県がん対策健康長寿日本一推進課

TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

令和4年度1号

