

餃子風あんかけ

ポイント!

減塩▶きのこ類や鶏ガラスープのうま味、酢の酸味、ごま油の風味により減塩効果 UP!

食べ過ぎ防止▶食材を大きめに切ることにより食感を楽しみ、食べ過ぎ防止に繋がる!



餃子をメインにアレンジ!

●材料(2人前)

- ・白飯 300g 程度
- ・卵 1/2 個
- ・サラダ油(卵炒め用) 小さじ 1/2
- ・キャベツ 120g
- ・にら 10g(2本程度)
- ・えのき 60g
- ・豚ひき肉 40g
- ・ごま油 小さじ 1
- ・醤油・鶏ガラスープの素・酢 各小さじ 1
- ・水 100cc
- ・水溶き片栗粉 (水大さじ 1・片栗粉小さじ 1)



①



下準備

キャベツ、にら、えのきを1~2cmの大きさに切る。

②



中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、溶いた卵を加え、ふんわり混ぜて半熟くらいで取り出す。

③



あん作り

醤油、鶏ガラスープの素、酢、水を加えて1分弱かき混ぜた後、火を弱めて水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。※とろみがつかなければ、水溶き片栗粉の量を増やして調整する。

中火で熱したフライパンにごま油を入れ、豚ひき肉をパラパラになるまで炒めたら、①のキャベツ、にら、えのきを加え、しんなりするまで炒める。

④



盛り付け

お皿に盛ったご飯の上にあんをかけ、卵を飾る。
※お好みで白ごま、ラー油をかけてもよい。