

## 津ぎょうざ

	<b>材料(2 人分)</b>			
	豚ひき肉	50g	キャベツ	50g
			にら	8g
			塩	1g
	A	にんにく(みじん切り)	0.5g	
		おろししょうが	0.5g	
		しょうゆ	小さじ 1/2	
		ごま油	小さじ 1/2	
		直径 15 cmのぎょうざの皮	2 枚	
		揚げ油	適量	
		レタス(手でちぎる)	50g	
		トマト(くし形)	1/4 個	
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	147 kcal	7.6g	12.2g	0.7g



### 作り方

- キャベツはみじん切りにし、塩をまぶし、手でぎゅっと水分を絞る。  
にらは1 cm幅の小口切り。
- ボールに豚ひき肉、1、Aを入れ、手でよくこねるように混ぜ具を作る。  
2等分に分ける。  
※にんにく・しょうがはチューブ入でも可
- ぎょうざの皮に2の具を包む。  
皮のはしに水をつけて封をするように、少し押さえる。
- 160℃に熱した油で揚げる。  
裏返しながらか6分くらい、皮がきつね色になるくらいが目安。
- 皿に盛り、レタス、トマトをそえる。



### コメント

- 豚肉に多く含まれるビタミン B1 には、糖質を分解する働きがあります。