

# ヘルスメイトおすすめ 【からだがあったまるメニュー】

## ぎょうざなべ（５～６人分）

ぎょうざの皮 ２０枚  
白菜キムチ １００g  
豚ひき １５０g  
干しいたけ １枚～

**A**

ごま油 小さじ１  
片栗粉 小さじ２  
塩 少々

**スープ**

水 ２リットル  
ねぎ（青い部分）２本  
生姜の皮 ５枚

**B**

酒 ５０ml  
塩 小さじ１～  
しょうゆ 小さじ２～  
鶏がらスープの素小さじ２

ねぎ 白い部分 ２本  
緑豆はるさめ ５０g  
えのき １p  
白菜 １／４個

ごま油 適量

### ぎょうざを作る。

- ①白菜キムチは、みじん切りにする。
- ②干しいたけは乾燥したままキッチンばさみで細かく切る。

ボウルに 豚ひき肉と**A**を入れて混ぜ合わせる。  
ぎょうざの皮に のたねをのせる。半分におりたたみ、  
皮のふちを水でぬらして止める。

### スープを作る。

- ①鍋に水を入れて、ねぎの青い部分と生姜の薄切りを入れて火にかける。５分間沸騰させたら、ねぎと生姜を取りだし、**B**で調味する。

### ぎょうざ以外の具を用意する。

- ①ねぎの白い部分はななめ切りにする。
- ②白菜は茎の部分はそぎ切り、葉はざく切りにする。  
えのきは根本を切り落として、２等分長さに切る。  
はるさめはキッチンばさみでカットする。

鍋を完成させる。

スープにぎょうざ・その他の具を入れて火を通す。  
仕上げにごま油を回し入れる。



野菜をたっぷり  
いれてたべよう

#### １人分栄養価

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 233 kcal |
| たんぱく質 | 8.5 g    |
| 脂質    | 6.7 g    |
| 塩分相当量 | 3.0 g    |