

ヘルシー水ぎょうざ

まるごとニンジンのタレでサッパリと

●材料●（4人分）

- ・豚ひき肉 250g
- ・白菜 100g
- ・白ねぎ 1/2本
- ・ニラ 1/2束
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 1かけ
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・ごま油 小さじ2
- ・中華スープの素 大さじ1
- ・ぎょうざの皮 30枚

A



ニンジンソース

- ・ニンジン 中1本
- ・りんご 1/4個
- ・酢 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1

●作り方●

- ①Aをボウルに入れてこねる。
- ②ぎょうざの皮で①のたねを包む。
- ③沸騰したお湯に②を入れて、浮いてきたらザルにとる。
- ④ニンジンを皮ごとすりおろす。りんごは皮をむいてすりおろす。
- ⑤④に酢としょうゆを入れて混ぜる。
- ⑥ゆでたぎょうざにニンジンソースをかけて、仕上げにニンジンの葉をちらす。

●ポイント●

- ・ヘルシーに仕上げたかったので焼きぎょうざではなく水ぎょうざにした。
- ・ニンジンソースに甘味をつけるときに砂糖ではなくりんごを使用した。
- ・ニンジンは皮ごとすりおろし、仕上げの色どりにニンジンの葉をちらし、ニンジンをまるごと使った。